

## 02 | 2016

## Yoga

### Inhalt Monatsthema

Leseart der Broschüre	2
Methodische Tipps	3
Übungen	
• Im Stehen	4
• Rumpfkraftigung	8
• Balance auf Händen	12
• Balance auf einem Bein	16
• Dehnen	20
• Regeneration	23
Hinweise	26

### Kategorien

- Alter: ab 16 Jahren
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden



**In jedem Alter und in jeder Lebensphase kann Yoga dabei helfen, eine gute Balance zu finden und schwierige Situationen zu meistern. Das gilt auch für Schülerinnen und Schüler. In diesem Monatsthema stellen wir Sequenzen vor, die sich besonders für junge Menschen eignen.**

Machen die Schülerinnen und Schüler eine besonders belastende Zeit mit Prüfungen und Referaten durch? Sind sie allgemein übermüdet und fühlen sich energielos? Die moderne Version des uralten Yoga kann sie dabei unterstützen, solche Lebensphasen zu meistern. Durch kurze Übungssequenzen können sich die Schülerinnen und Schüler mit frischer Energie aufladen oder entspannen. Dabei lernen sie Techniken, die ihnen auch im Alltag nützlich sein können.

### Die Atmung im Zentrum

Der Hauptunterschied zwischen Yoga-Sequenzen und einer «normalen» Gymnastik-Übungsreihe liegt vor allem in der Atmung. Im Yoga konzentriert sich diese – mit ganz wenigen Ausnahmen – auf die Nasenatmung. Der Akzent liegt dabei auf der Bauch- und nicht auf der Brustatmung. Jede Bewegung findet im Einklang mit der Atmung statt. Auch eine kurze Übungssequenz wirkt sich deshalb auf das parasympathische Nervensystem aktivierend und auf das sympathische beruhigend aus. Eine Wohltat sowohl für die Muskeln als auch für die Psyche. Gerade bei Jugendlichen, die während der Adoleszenz oft nicht ganz einfache Phasen durchmachen, kann dies das Stressmanagement unterstützen.

Andererseits bietet Yoga die Möglichkeiten, sich zu vergnügen, neue Bewegungen zu entdecken, die Welt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen (z. B. mit Kopf vornüber) und den eigenen Körper auf ungewohnte Art neu zu entdecken.

### Modulierbares Angebot

Dieses Monatsthema stützt sich auf 6 Sequenzen, die wiederum in 3 Gruppen eingeteilt sind (siehe Seite 2). Sie können untereinander kombiniert oder auch einzeln verwendet werden. Ziel ist es, auf einer möglichst breiten Front zu arbeiten: aktivierend, kräftigend, entspannend und auch möglichst den ganzen Körper zu berücksichtigen.

Um die Yoga-Positionen einzuführen, stellen wir ein [Poster als Download](#) bereit. Es schafft eine Übersicht der verschiedenen Entspannungs-, Balance- und Kräftigungs-Übungen. Zudem stehen auf [Arbeitsblättern](#) einige ausgewählte Yoga-Positionen zur Verfügung, die vergrössert abgebildet und mit detaillierten Beschreibungen versehen sind. Sie können als Posterblätter für einen Parcours verwendet werden.

# Lesart der Broschüre

**Die vorgestellten Übungen dieser Broschüre sind in 3 Gruppen eingeteilt und diese wiederum in 2 Blöcke, die entweder als ganze Abfolgen oder als Einzelübungen durchgeführt werden können. Die Kombinationsmöglichkeiten sind fast unbegrenzt und können an jedes Niveau angepasst werden. Zwei Hilfsmittel unterstützen die Lehrpersonen bei der Planung einer Yoga-Lektion.**

Drei Gruppen von Übungen werden in diesem Monatsthema vorgestellt: Power (P), Balance (B) und Relax (R). Jede Gruppe ist in zwei Blöcke eingeteilt, mit der jeweils an einer spezifischen Thematik gearbeitet werden kann. Die entsprechende Gruppe ist jeweils oben auf der Seite bezeichnet.

- P1: Im Stehen
- P2: Rumpfkraftigung
- B1: Gleichgewicht auf Händen
- B2: Gleichgewicht auf einem Bein
- R1: Dehnen
- R2: Regeneration

Die Lehrpersonen wählen selber, ob sie nur eine Sequenz verwenden, z. B. P1 oder P2 zum Aufwärmen vor einer Spiel-Lektion oder R1/R2 zum Ausklang einer besonders anstrengenden Sport-Lektion oder wenn die SuS in einer besonders anstrengenden Phase stecken (Prüfungen, Stress etc.).

## Einseitigkeit vermeiden

Auch eine ganze Yoga-Lektion ist möglich. Sinnvoll ist es dabei, jeweils drei der sechs Sequenzen einzusetzen. Empfohlen wird ein Einstieg mit einer Sequenz P, danach eine B-Sequenz einzusetzen und mit einer R-Sequenz abzuschliessen. Wird nur mit Sequenzen gearbeitet, die besonders hohen Kraftaufwand erfordern, wird die Bewegungserfahrung zu einseitig ausfallen.

## Hilfsmaterial zur Durchführung

Um die Yoga-Positionen einzuführen, steht ein [Poster als Download](#) bereit. Es stellt eine Auswahl an Übungen des Monatsthemas auf einer Übersicht dar. Die vorgeschlagenen Sequenzen können verwendet werden, um eine ganze Yoga-Lektion zu gestalten. Dazu wird immer eine Auswahl P1/P2 mit B1/B2 und R1/R2 komplett verwendet. Pro Sequenz werden rund 15–20 Min. eingesetzt. Alternativ können einzelne Übungen z. B. aus P1 gewählt und mit einzelnen Übungen aus einer anderen Sequenz (z. B. aus B1 und R2) kombiniert werden.

Als weitere Möglichkeit stehen [zehn Postenblätter](#) mit ausgewählten Yoga-Positionen zur Verfügung, die vergrössert abgebildet und mit detaillierten Beschreibungen für die jeweilige Ausführung versehen sind. Die wichtigsten technischen Prinzipien werden darauf veranschaulicht, die auch in anderen, verwandten Übungen aus diesem Monatsthema angewendet werden können. Die Postenblätter können auch in einem Parcours angeordnet werden. An jedem Posten bekommen die SuS 3–5 Min. Zeit und versuchen die Kräftigungs-, Balance- oder Entspannungsübung auszuführen.

## Therapeutische Wirkungen

Die Wissenschaft bestätigt therapeutische Wirkungen des Yoga. Nebst den positiven Effekten auf die allgemeine Körperkräftigung und die Beweglichkeit, verbessert das regelmässige Praktizieren die gesamte Körperhaltung: Ein wichtiges Element in einem Lebensabschnitt, in dem die Schüler oft stundenlang sitzend über Büchern brüten. Auch die Lungenkapazität wird gesteigert, der Blutdruck gesenkt, das Immunsystem gekräftigt und die Versorgung des Bindegewebes mit Sauerstoff erhöht. Darüberhinaus trägt Yoga zu einem besseren Gleichgewicht bei. Sowohl körperlich als auch psychisch.

# Methodische Tipps

**Eine Sportlehrperson muss nicht gleich ein Yoga-Lehrer sein, um einige Übungen in den Unterricht zu integrieren. Folgende Tipps tragen dazu bei, eine sichere Lektion zu planen, in denen alle ihren Spass haben.**

## Unterricht

- Vor der Lektion über die korrekte Ausführung klar werden. Einige Yoga-Positionen ähneln verbreiteten Turnübungen, andere wiederum unterscheiden sich wesentlich davon.
- Die Übungen beinhalten oft eine Vereinfachung/eine Erschwerung, mit denen sich Auswirkungen auf Körper und Energiehaushalt erzielen lassen. Vereinfachungen tragen zu besserer Ausführungsqualität bei (weniger ist mehr!).
- Bei beidseitig ausgeführten Positionen wie folgt vorgehen: Zuerst 2–3 Positionen auf einer Seite (rechter Fuss vorne), danach auf der anderen Seite (schwieriger) durchführen. Oder: jede Position zunächst rechts und dann links ausführen, danach zur nächsten Übung übergehen (einfacher).
- Im Yoga ist ein gesunder Rücken besonders wichtig, die Wirbelsäule behält ihre natürlichen Krümmungen (2-fach gebogenes S). In jeder Position wird versucht, die Wirbelsäule zu verlängern und nicht zu komprimieren.
- Geraten die SuS während der Ausführung von Sequenzen ausser Atem, eignen sich die «[Position des Kindes](#)» oder «[Der herabschauende Hund](#)», die eine regelmässige, tiefe Ausatmung verlangen. Solche Pausen sind eine Besonderheit des Yoga. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit immer auf die Atmung.
- Bei Unwohlsein/Schmerzen immer die einfacheren Variationen anbieten. Frauen verzichten während der Menstruation auf sehr intensive Umkehrübungen oder Rückbeuge-Positionen (z. B. «[Das Rad](#)»).

## Atmung

Auch ohne vertieftes Yoga-Wissen soll die Lehrperson die Wichtigkeit der Atmung unterstreichen. Es wird empfohlen, die Wirkungen einer bewussten Atmung zunächst an sich selber zu erfahren. Das kann in vielen Alltagsaktivitäten geschehen, wie z. B. während des Gehens oder bei anderen Alltagsaktivitäten.

## Material

Es braucht nicht viel, um Yoga zu praktizieren: herkömmliche Matten, wie sie in jedem Materialraum vorhanden sind, Handtücher und Decken oder Springseile für das Dehnen sind ideal. Um sich abzustützen werden Yoga-Blöcke verwendet (oder Markier-Hüte, PET-Flaschen, Gymnastikbälle). Für einige Positionen können Schwedenkasten-Deckel oder eine umgekehrte Langbank (für mehrere SuS) eingesetzt werden.

## Kleidung

Ein Handtuch mitnehmen und lockere Kleidung tragen. Empfehlenswert ist, die Übungen barfuss durchzuführen. Das aktiviert die Fusssohlen und trägt zu einem besseren Gleichgewicht bei. Andererseits erhalten die Füsse mehr Bewegungsfreiheit, weil sie für einmal nicht in Schuhe eingeschlossen sind.

## Sonnengruss

Zur Einstimmung eignet sich der Sonnengruss, eine der bekanntesten Yoga-Sequenzen. Der [traditionelle Sonnengruss](#) beinhaltet 12 Positionen, die je zwei Mal durchgeführt werden. Der Fokus liegt auf der Atmung. Bei Anfängern richtet sich die Aufmerksamkeit auf die korrekte Ausführung jeder einzelnen Position. Ziel ist immer ein fließender und harmonischer Bewegungsablauf.

Die Sequenz P1 dient der Aktivierung und dem Aufwärmen der Muskulatur des gesamten Körpers, insbesondere der Beinmuskulatur. Die vorgeschlagenen Positionen ermöglichen es, Muskeln und beteiligtes Bindegewebe zu dehnen, den Oberkörper (Brust und Schultergürtel) zu öffnen und die Wirbelsäule zu verlängern. Diese Serie vermittelt ein solides Fundament.

## Der Berg

**Der Berg (Tadasana) ist eine Grundposition und dient der Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gewichtsverteilung auf beiden Füßen und der Verlängerung sowie Kräftigung des Rückens.**

Auf beiden Füßen stehen, Lenden-, Brust- und Nackenwölbung sind leicht ausgelehnt. Das Becken leicht nach vorne kippen. Die Füße in hüftbreitem Abstand parallel zueinander ausrichten. Die Knie strecken, jedoch nicht überstrecken. Die Arme über dem Kopf ausstrecken, die Hände schulterbreit halten, die Handflächen zeigen zueinander, die Schultern entspannt lassen. Die Atemzyklen sollen beobachtet werden und man stellt sich vor, dass man sich in Richtung Decke verlängert, indem man jedoch fest mit dem Boden verwurzelt bleibt. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten.

### Variationen

- Die Finger ineinander verschlingen, die Handgelenke nach aussen drehen (Daumen voran), die Handflächen nach oben drehen, einatmen und beim Ausatmen die Arme strecken (Foto 2).
- Die Hände über dem Kopf ausstrecken (Finger ineinander verschlungen oder Arme parallel), und sich beim Ausatmen mit gestreckter Wirbelsäule zur Seite neigen, die Seite wechseln.

### Einfacher

- Die Knie leicht beugen, um das Gleichgewicht zu finden.

### Schwieriger

- Die Füße zueinander bringen, bis sich die grossen Zehen berühren, die Augen schliessen und das Gleichgewicht finden.

**Bemerkungen:** Die Schüler dazu auffordern, die Gewichtsverteilung zu spüren. Wo liegt das Gewicht: Eher rechts? Oder links? Auf den Fussspitzen oder eher auf den Fersen? Die vier Richtungen sollen erkundet werden und das Gewicht soll gleichmässig verteilt werden.



## Der Stuhl

**Diese Übung (Utkatasana) kräftigt die Bein- und Gesässmuskulatur. Ausserdem verbessert sie die Haltung des Körpers. Rücken sowie Gleichgewichtssinn werden gestärkt.**

Das Körpergewicht auf beide Füße (hüftbreit positioniert) verteilen. Die Knie beugen, sie sollen die grossen Zehen nicht überragen, bis sie eine Linie mit den Füßen bilden, ohne nach innen oder aussen zu knicken. Die Wirbelsäule maximal verlängern und die Brust öffnen. Die Bauchdecke unterhalb des Bauchnabels und das Perineum sind leicht aktiv. Die Hände in Gebetshaltung vor der Brust zusammenführen, die Schultern entspannen und die Schulterblätter senken. Die Position für mindestens 5 tiefe Atemzüge halten.

### Schwieriger

- Die Arme über dem Kopf ausstrecken. Die Hände schulterbreit halten oder zusammenführen.
- Den Rumpf noch weiter senken, bis er die Oberschenkel berührt (Skifahrer-Position).
- In derselben Position die Fersen abheben, ohne auf die Seite abzuknicken. Sich vorstellen, ganz hohe Absätze zu tragen.



## Der Krieger I

**Diese Variante des Kriegers I (Virabhadrasana 1) stärkt Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie Rücken und Schultergürtel. Die Position bewirkt zudem eine Verlängerung der Hüft- und Bauchmuskulatur.**

Einen Ausfallschritt nach vorne machen, die Füße hüftbreit halten und die Ferse des hinteren Fusses anheben. Das hintere Bein aktivieren und anspannen, die Kniescheibe «nach oben ziehen» und somit den Quadrizeps aktivieren. Mit dem vorderen Bein einen Winkel von höchstens 90° bilden, das Knie ist oberhalb des Fussgelenks. Das Steissbein nach unten und vorne ziehen, den Bauchnabel leicht in Richtung Wirbelsäule bringen, die unteren Rippen schliessen und den Rücken verlängern. Den Blick dabei nach vorne richten. Die Schulterblätter nach unten ziehen und die Arme, mit den Händen schulterbreit, nach oben strecken. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.

### Einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Die Hände seitlich ausstrecken oder vor der Brust in Gebetshaltung bringen.
- Das hintere Knie am Boden abstützen.

### Schwieriger

- Die Hände über dem Kopf zusammenführen, den Blick zu den Händen richten. Diese Variante führt zu einer Öffnung des Schultergürtels und kräftigt die Halsmuskulatur.



## Ausfallschritt mit Drehung

**Diese Übung (Parivrtta Anjaneyasana) stärkt nicht nur Beine und Gleichgewichtssinn, sondern sie aktiviert auch die Rückenmuskulatur und öffnet die Schultern. Durch die Drehung wird die tiefe Bauchmuskulatur beansprucht.**

Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt machen, die Füße hüftbreit halten und die Ferse des hinteren Fusses anheben. Das linke Bein aktivieren und anspannen, die Kniescheibe «nach oben ziehen» und somit den Quadrizeps aktivieren. Mit dem rechten Bein einen Winkel von maximal 90° bilden, während sich das Knie über dem Fussgelenk befindet. Den Oberkörper leicht nach vorne verlängern und dann nach rechts drehen. Den linken Ellbogen auf die Aussenseite des rechten Knies bringen. Die Hände vor der Brust in Gebetshaltung zusammenführen. Mit dem Ellbogen gegen den Oberschenkel drücken, um den Twist zu verstärken. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.

### Einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht das hintere Knie am Boden absetzen.

### Schwieriger

- Die untere Hand auf der Aussenseite des vorderen Fusses am Boden abstützen (auf den Fingerspitzen oder Handflächen). Die Hand kann auch auf einem unterstützenden Gegenstand abgestellt werden. Den oberen Arm ausstrecken (Foto 2).

**Bemerkungen:** Vorsicht: die Wirbelsäule nicht zusammendrücken und den Rücken lang halten.

**Material:** evtl. ein Gegenstand zum Stützen



## Der Krieger II

**Die zweite Form des Kriegers (Virabhadrasana 2) stärkt Oberschenkel- und Gesässmuskulatur. Diese Position wirkt ausserdem auf die Beweglichkeit der vorderen Hüftmuskulatur und der inneren Oberschenkelmuskulatur.**

Einen Schritt nach vorne machen, den hinteren Fuss zu 45° nach aussen drehen, die Aussenseite der Ferse gegen den Boden drücken und das Fussinnengewölbe anheben. Hüfte und Brust öffnen, den Rücken so lang wie möglich machen, das Zentrum und Perineum aktivieren. Das hintere Bein anspannen, den Oberschenkel leicht nach innen drehen. Das vordere Knie über dem Fussknöchel beugen und dabei einen Winkel von maximal 90° bilden. Die Handflächen zeigen zum Boden, mit dem Blick wird ein Punkt auf der Verlängerung des Mittelfingers fixiert. Die Schulterblätter nach unten ziehen und die Arme aktivieren und bis in die Fingerspitzen anspannen. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.

### Variationen

- Mit den Beinen in derselben Position bleiben. Die hintere Hand auf den hinteren Oberschenkel bringen und die Position öffnen, indem der Rücken nach hinten gebogen und der vordere Arm nach oben und hinten gestreckt wird. Der Blick kann weiterhin nach vorne oder zur oberen Hand gerichtet werden. Diese Variation kann auch zu zweit durchgeführt werden. Man hält sich an der oberen Hand des Partners fest und die hinteren Füsse stossen gegeneinander (Foto 2).
- Zu zweit: Die hinteren Füsse der beiden Schüler berühren sich und drücken gegeneinander, damit die Beine soweit wie möglich gestreckt werden können. Die hintere Hand stösst leicht in Richtung des Partners (Foto 3).



## Gestreckter seitlicher Winkel

**Diese Position (Parsvakonasana) stärkt einerseits Oberschenkel- und Gesässmuskulatur und dehnt die Muskulatur der Hüften und Flanken. Sie verbessert andererseits das Gleichgewicht und stärkt Rücken und Hals.**

Ausgangslage ist der Krieger II (siehe oben), der linke Fuss steht vorne. Die Aufmerksamkeit ist auf die Position des vorderen Knies gerichtet: Dieses beugen und oberhalb des Fusses mit einem Winkel von maximal 90° ausrichten. Unbedingt darauf achten, dass das Knie nicht nach innen knickt. Das Becken seitlich öffnen. Den linken Ellbogen leicht oberhalb des Knies auf den linken Oberschenkel legen. Die offene Handfläche zeigt nach oben. Den Oberkörper nach oben drehen und den rechten Arm senkrecht ausstrecken. Für eine weitere Öffnung beim Ausatmen mit dem Ellbogen gegen das Bein drücken. Der Blick kann zur Seite oder direkt zur rechten Hand gerichtet sein. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.

### Schwieriger

- Die untere Hand auf der Aussenseite des Fusses auf dem Boden oder einem Gegenstand abstützen (auf den Fingerspitzen oder Handflächen) und den oberen Arm über dem Kopf ausstrecken. Den oberen Rücken von den Ohren wegbringen und den Oberkörper in Richtung Decke drehen.

**Material:** evtl. Objekt zum Abstützen der Hand



## Das gestreckte Dreieck

**Das Dreieck (Utthita Trikonasana) ermöglicht eine Dehnung der inneren und hinteren Oberschenkel und der Beine. Es stärkt zudem die Füße. Durch die seitliche Öffnung werden die Flanken gedehnt und der Rücken gekräftigt.**

Mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne machen und dabei den vorderen Fuss nach vorne richten und den hinteren mit einem Winkel von ca. 45° nach aussen drehen. Die Fersen befinden sich auf einer Linie. Die Beine strecken, ohne dabei die Knie zu blockieren. Die Arme zum Einatmen parallel zum Boden halten.

Beim Ausatmen sich soweit wie möglich nach vorne über das linke Bein schieben und die untere Hand auf das Fussgelenk oder auf das Schienbein bringen. Die andere Hand in Richtung Decke öffnen. Den Oberkörper mit jeder Ausatmung weiter nach oben drehen und öffnen.

Die linke Kniescheibe soll dabei immer in dieselbe Richtung wie der Fuss zeigen. Die Schultern entspannen und den Trapezmuskel zwischen den Schulterblättern aktiv halten. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Die untere Hand auf einem Gegenstand abstützen. Dies ermöglicht eine maximale Öffnung, ohne dass dabei der Rücken gestaucht wird.

### Schwieriger

- Die obere Hand hinter den Lendenbereich bringen und versuchen, den oberen Teil des Oberschenkels des vorderen Beins zu fassen.
- Die untere Hand in der Luft hängen lassen, ohne sich auf dem Bein abzustützen. So muss der Schüler die tiefen Stabilisatoren des Bauchs benutzen.

**Bemerkungen:** Die Wirbelsäule darf nicht zusammengedrückt und der Rücken soll verlängert werden.



## Gegrätschte stehende Vorbeuge

**Diese Position (Prasarita Padottanasana) dehnt die hintere und innere Muskulatur der Beine und verlängert die Wirbelsäule. Diese Übung hat zahlreiche Nutzen – einer davon ist die Beruhigung des Atems und des Geistes.**

Die Beine werden gespreizt, die Füße stehen parallel zueinander auf einer Linie. Die Hände seitlich an die Hüften legen und die Beine aktivieren, indem die Kniescheiben leicht nach oben gezogen werden. Beim nächsten Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen und die Hände in Richtung Boden bringen. Das Becken nach vorne beugen, den Rücken langmachen, den Scheitel zum Boden hin richten. Die Schultern bleiben locker und die Hände stossen, entweder mit den Handflächen oder Fingerspitzen, zum Boden. Nacken und Schultergürtel entspannen. Die Position für mindestens 5 Atemzüge halten, tief ein- und ausatmen.

### Variationen

- Zu zweit: sich an den Händen oder Handgelenken festhalten, die richtige Distanz finden und einander stossen oder ziehen, um das Gleichgewicht zu finden und noch mehr Länge in den Rücken bringen.

### Einfacher

- Falls die Hände nicht bis auf den Boden kommen, können sich die Schüler auf einem Gegenstand abstützen.
- Weniger bewegliche Schüler können die Knie leicht beugen, um das Becken soweit wie möglich nach vorne beugen zu können.

### Schwieriger

- Den Kopf auf den Boden oder eine Auflage bringen und dabei den Rücken entspannen.

**Material:** evtl. umgedrehte Bank, Schwedenkasten-Deckel, Markier-Kegel etc.



Die Sequenz P2 dient hauptsächlich der Aktivierung und Aufwärmung der tiefen Stabilisatoren sowie auch der oberflächlichen Bauchmuskulatur. Sie besteht aus fließenden Elementen und aus Gleichgewichtsübungen, und ist ideal, um die Rücken- und Schultermuskulatur zu kräftigen.

## Aktivierung der Bauchmuskulatur

Diese Mini-Sequenz von Bewegungen trainiert das Gleichgewicht, stärkt die Bauchmuskeln und stabilisiert den Rücken. Besondere Aufmerksamkeit wird hier der Atmung geschenkt. Die Serie eignet sich zudem sehr gut, um die Konzentration zu verbessern.

Ausgangslage ist der Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unterhalb der Schultern, die Finger sind gespreizt. Die Knie sind in beckenbreitem Abstand unterhalb der Hüften. Das rechte Bein parallel zum Boden ausstrecken und das Becken parallel halten. Die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren, indem der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird. Den linken Arm ausstrecken (diagonal). Einatmen und beim Ausatmen den Rücken rund machen und das Knie nach vorne und den Ellbogen nach hinten bringen, bis sie sich berühren (oder fast berühren). Mit der Einatmung Arm und Bein erneut kontrolliert verlängern, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren und ohne Hand und Knie am Boden abzusetzen. Pro Seite werden 5–8 Wiederholungen gemacht.

### Einfacher

- Die Bewegungen nur mit den Beinen durchführen. Beim Ausatmen den Rücken rund machen und das Knie zur Nase führen, beim Einatmen das Bein erneut strecken.

**Bemerkungen:** Bei Kniebeschwerden können ein Tuch oder eine Decke unterlegt werden.

**Material:** evtl. Decke oder Handtuch für die Knie



## Das Brett

Das Brett (Phalakasana) kräftigt den gesamten Körper, wobei die Stabilisatoren der Wirbelsäule eine grundlegende Rolle spielen. Ausserdem wird die Stützkraft der Arme und des Schultergürtels verbessert.

Der Körper befindet sich in der Waagrechten und bildet eine parallele Linie zum Boden, das Gesäss ist im Vergleich zu den Schultern ein bisschen tiefer. Mit den Fersen nach oben ziehen, die Handgelenke unter den Schultern positionieren und darauf achten, dass das Körpergewicht auf allen Fingern verteilt ist. Das Steissbein leicht zum Schambein hinziehen und den Scheitel nach vorne schieben. Die Schulterblätter ziehen in Richtung Becken. Die Arme strecken, aber nicht überstrecken. Die Brust geöffnet lassen, dabei den Blick nach vorne richten. Dies verhindert, dass man sich auf Schulterebene verschliesst. Die Position für mindestens 5 Atemzüge halten.

### Variationen

- Die Ellbogen unterhalb der Schultern auf den Boden bringen, die Hände parallel halten oder die Finger ineinander verschlingen. In die Unterarme drücken. Diese Variation ermöglicht eine maximale Öffnung des Schultergürtels.

### Einfacher

- Die Knie auf den Boden bringen, weiterhin in der Brettposition bleiben, ohne das Becken nach oben zu stossen.

### Schwieriger

- Im Brett bleiben und das rechte Bein um wenige Zentimeter vom Boden abheben. Für einige Atemzüge in dieser Position bleiben. Dann das Bein wechseln.





## Dynamische Kobra

Bei dieser dynamischen Variante der Kobraposition (Bhujangasana) wird der Atem genutzt, um in die Tiefe zu gehen. Die Kobra stärkt die Rückenmuskulatur und öffnet den Schultergürtel.

Ausgangsposition ist auf dem Bauch liegend, die Beine sind aktiv und die Fussrücken drücken in den Boden. Das Steissbein zum Schambein ziehen, den Rücken verlängern. Die Hände auf Brusthöhe platzieren und darauf achten, dass sich die Handgelenke unterhalb der Schultern und die Ellbogen neben dem Rumpf befinden. Die Stirn auf den Boden legen, beim Einatmen den Kopf hochheben, die Schultern öffnen und die Brust vom Boden abheben, den Rücken durchbeugen. Die unteren Rippen bleiben am Boden, die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbel ist bis aufs Maximum verlängert. Die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen, mit den Armen möglichst wenig Gewicht halten. Beim Ausatmen den Körper entspannen und die Stirn auf den Boden legen. Beim nächsten Einatmen den Rücken erneut durchbeugen und beim Ausatmen entspannen. Den Zyklus 3–5 Mal wiederholen.

### Einfacher

- Eine gute Option ist die Sphinxvariante. Diese eignet sich im Falle von Stabilitätsproblemen und schützt den Lendenbereich. Die Ellbogen unterhalb der Schultern auf den Boden bringen und die Arme parallel halten. Der Winkel der Ellbogen darf 90° nicht überschreiten. Sich beim Einatmen öffnen und beim Ausatmen entspannen.

**Bemerkung:** Lendenwirbel dürfen nicht gestaucht werden.



---

## Herabschauender Hund

Der herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana) ist die wahrscheinlich bekannteste Yoga-Position. Durch sie werden die hintere Beinmuskulatur sowie Brust- und Rückenmuskulatur gestärkt. Ausserdem wird der Oberkörper gekräftigt.

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand. Die Füsse absetzen, die Knie beugen, beim Ausatmen das Becken in die Höhe und nach hinten stossen, bis die Wirbelsäule gestreckt ist. Die Knie gebeugt halten, um in den Flanken und im Rücken noch länger zu werden und um das Becken nach hinten schieben zu können. Die Quadrizepsmuskulatur und die Hände sind aktiv, die Finger gespreizt. Mit jeder Ausatmung versuchen, den Rücken noch mehr zu verlängern. Die Schulterblätter senken, die Oberarme leicht nach aussen drehen. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, der Nacken ist entspannt. Die Beine immer mehr strecken. Die Position für 5 Atemzüge halten.

### Einfacher

- Falls nötig, die Knie leicht gebeugt lassen. Diese Variante vereinfacht die Beugung des Beckens und der Rücken kann so noch mehr verlängert werden.



## Bauchmuskelaktivierung

**Diese Mini-Sequenz stärkt nicht nur den gesamten Körper, sondern trainiert auch Gleichgewicht, Bewegungsfluss und Atmung. Zudem wird der hintere Bereich von Oberschenkeln und Waden verlängert.**

Gestartet wird aus der Position «Herabschauender Hund». Beim nächsten Einatmen das linke Bein in Richtung Decke ausstrecken («Einbeiniger Hund»). Versuchen, das Becken parallel zu halten und den rechten Fuss zu aktivieren (Zehenspitzen gestreckt). Das gesamte gestreckte Bein ist aktiv. Beim nächsten Ausatmen das Gewicht auf die Hände verschieben, das Knie zur Stirn bringen, den Rücken runden und das Kinn Richtung Brustbein bringen. Sich vorstellen, den gesamten Rücken zu runden, indem der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird. Einatmen und sich erneut öffnen, das Bein wieder zur Decke ausstrecken, in die Position «Einbeiniger Hund». 3–8 Mal wiederholen und dann die Seite wechseln.

### Schwieriger

- Beim Ausatmen das rechte Knie auf die Aussenseite des rechten Ellbogens bringen, beim Einatmen strecken, beim Ausatmen das Knie auf die Aussenseite des linken Ellbogens bringen etc. Seite wechseln.



## Die Heuschrecke

**Diese Rückbeuge (Salabhasana) stärkt die Rückenmuskulatur, verlängert Schulterbereich, Brustkorb, Bauch und Oberschenkel, und trägt zu einer besseren Haltung bei. Sie hilft ausserdem bei der Stressreduzierung.**

Ausgangslage ist auf dem Bauch liegend. Die Hände werden hinter dem Rücken ineinander verschlungen und die Stirn auf dem Boden abgestützt. Einatmen und beim nächsten Ausatmen den Kopf hochheben, den Oberkörper abheben, die Schultern öffnen, den Rücken durchbeugen, die Hände nach hinten ziehen, indem die Ellbogen gestreckt werden. Den Rücken verlängern, und die Füße vom Boden abheben. Die Schulterblätter gegeneinanderdrücken, den Blick nach vorne richten, den Nacken dabei lang lassen, Schultern entspannen. Die Gesässmuskulatur soll nicht zu fest angespannt werden, die inneren Muskeln der Oberschenkel sind jedoch aktiv. Die Füße hüftbreit halten. Den Lendenbereich mit der tiefen Bauchmuskulatur unterstützen. Für 5 Atemzüge in der Position bleiben.

### Einfacher

- Die Füße auf dem Boden lassen.

### Schwieriger

- Die Arme nach vorne ausstrecken und versuchen, den Oberkörper noch weiter vom Boden zu entfernen. Diese Variation soll nur geübt werden, falls man den Lendenbereich lang halten kann und dieser dabei nicht zusammengedrückt wird.
- Der Bogen (Dhanurasana): Die Knie beugen, Fussgelenke fassen, Brust öffnen und den Rücken durchbeugen, indem Füße und Beine vom Boden abgehoben werden.



## Das Kamel

**Bei dieser Yoga-Stellung werden die Rückenmuskulatur verlängert und gestärkt, der Schultergürtel geöffnet und die Beugemuskeln (Psoas) entspannt.**

Man startet aus einer Position auf den Knien auf einer Matte, das Becken ist ausgerichtet. Knie und Füße (Fussspitzen auf dem Boden abgestützt) hüftbreit halten. Die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren und das Becken leicht nach vorne schieben. Einatmen, den Rücken verlängern, Oberschenkel anspannen, sich beim Ausatmen langsam nach hinten beugen. Mit den Händen die Fersen berühren, während die Finger nach hinten zeigen. Die Brust wird mit jedem Ausatmen weiter geöffnet. Den Blick nach vorne richten und das Brustbein sanft nach oben schieben. Die Position für 5–8 Atemzüge halten und mit einer Ausatmung sorgfältig auflösen.

### Einfacher

- Dieselbe Position einnehmen und die Hände vor der Brust in Gebetshaltung zusammenführen.

### Schwieriger

- Für eine intensivere Dehnung die Fussrücken auf den Boden bringen.



## Das Boot

**Das Boot (Navasana) ist nicht nur ideal, um das Gleichgewicht zu trainieren und die tiefen sowie die oberflächlichen Bauchmuskeln zu stärken. Die Übung steigert auch die Konzentrationsfähigkeit.**

Man setzt sich mit leicht angewinkelten Knien hin, die Füße zeigen nach vorne. Die Hände hinter dem Rücken auf den Boden bringen, die Finger zeigen nach vorne und die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Füße vom Boden abheben und die Schienbeine parallel zum Boden halten. Sobald man das Gleichgewicht gefunden hat, die Position halten und dann die Hände vom Boden wegnehmen und die durchgestreckten Arme neben die Beine bringen. Die Trapezmuskeln zwischen den Schulterblättern aktivieren und so die Brust öffnen und die Schultern entspannen. Einatmen und bei jeder Ausatmung die Bauchmuskeln ein bisschen mehr anspannen und den Rücken möglichst weit verlängern. Die Position für mindestens 3 tiefe Atemzüge halten.

### Variationen

- Zu zweit: Sich an den Händen festhalten und mit den Füßen gegen diejenigen des Partners drücken. Die Knie gebeugt halten; versuchen, den Rücken zu strecken und die Brust zu öffnen. Bewegliche Schüler können die Knie durchstrecken.

### Einfacher

- Sich mit den Händen weiterhin hinter dem Rücken am Boden abstützen (auf den Handflächen oder Fingerspitzen).

### Schwieriger

- Die Beine ganz durchstrecken, ohne dabei den Rücken rund zu machen.



Die Sequenz B1 beinhaltet spielerische und bei Jugendlichen beliebte Varianten, wie z. B. den Handstand oder die Brücke. Die 8 Positionen kräftigen den gesamten Körper. Sie unterstützen auch die Steigerung des Selbstwerts sowie den Perspektivenwechsel. Die Jugendlichen lernen dabei, aus eigener Kraft neue Hindernisse zu überwinden.

## Der Tisch

Diese Position (Purvottanasana) verlangt Kraft und Stabilität im ganzen Körper. Sie ist ideal, um den Schultergürtel zu öffnen und Arme und Bauch zu stärken.

In einer Sitzposition die Hände schulterbreit hinter dem Becken absetzen. Die Finger zeigen nach vorne. Die Füße hüftbreit und ca. 20 Zentimeter vor dem Becken platzieren. Zur Vorbereitung Einatmen und mit dem Ausatmen das Becken anheben und die Tisch-Position einnehmen. Es sollte darauf geachtet werden, dass alle Winkel 90° betragen und der Nacken in einer Linie mit dem Rest der Wirbelsäule ist. Andernfalls die Position anpassen. Mit jedem Ausatmen die Brust weiter öffnen und das Becken nach oben drücken. Gleichzeitig das Steissbein verlängern und die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren, indem der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten. Mit dem Ausatmen sorgfältig aus der Position herauskommen.

### Variationen

- Die Füße von der Hüfte wegbewegen, bis die Beine gestreckt sind und beim nächsten Ausatmen das Becken mit gestreckten Beinen anheben. Versuchen, mit den Fussspitzen den Boden zu berühren.

### Schwieriger

- Ein Bein aufs Mal anheben, zuerst parallel zum Boden und dann senkrecht zur Decke zeigend.



## Das seitliche Brett

Diese Position (Vasisthasana) verlangt einen guten Gleichgewichtssinn und ein differenziertes Kontrollvermögen über die Muskulatur. Sie stärkt zudem Arme und Handgelenke.

Aus der [Brettposition](#) das Becken leicht anheben und die rechte Hand in die Mitte bringen. Das Gewicht auf die rechte Hand verlagern, den Oberkörper nach oben drehen, die linke Hand auf die linke Seite des Oberkörpers legen und den linken Fuss vor den rechten Fuss setzen. Einatmen und beim Ausatmen das Becken heben. Den linken Arm senkrecht nach oben ausstrecken. Die innere Muskulatur der Oberschenkel und des Bauchs anspannen. Die Position für 5–8 Atemzüge halten und dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Das untere Knie am Boden absetzen, um mehr Stabilität zu erhalten. Der Fuss zeigt leicht nach hinten.

### Schwieriger

- Den linken Fuss auf den rechten legen. Die Beine sind übereinander. Einatmen und beim nächsten Ausatmen das Steissbein verlängern, mit den Schulterblättern und dem Kreuzbein den Rücken stabilisieren und dabei Beine und Füße aktivieren.
- Das obere Bein anheben und die ganze Muskulatur des Beins aktivieren.



## Der Delfin

**Diese Stellung (Ardha Pincha Mayurasana) stärkt und öffnet den Schultergürtel und ist deshalb eine ideale Vorbereitung für zahlreiche Umkehrpositionen wie z. B. den Handstand. Er verlängert die hintere Beinmuskulatur und erinnert an den nach unten schauenden Hund.**

Ausgangsposition ist auf den Knien sitzend. Die Unterarme auf dem Boden positionieren, mit den Ellbogen schulterbreit und gefalteten Händen. Die Unterarme drücken gegen den Boden und die Schultern ziehen vom Boden weg (Foto 2). Die gebeugten Knie vom Boden abheben und das Becken nach oben bringen. Die Position der Beine ist ähnlich wie bei der Übung «Herabschauender Hund». Den Rücken verlängern und das Becken nach oben drücken. Die Brust wird in Richtung Oberschenkel zurückgestossen, was eine Öffnung des Schultergürtels ermöglicht. Versuchen, die Beine zu strecken und die Fersen in Richtung Boden stossen. Die Knie können gebeugt bleiben und die Intensität der Position kann angepasst werden, indem man mit den Füßen zum Kopf hinläuft oder sich von diesem entfernt.



## Der Handstand mit Unterstützung

**Der Handstand (Adho Mukha Vrksasana) stärkt den ganzen Körper und ist eine der dynamischsten Yogapositionen. Die Praktizierenden sehen so die Welt aus einer anderen Perspektive.**

Es werden Paare von jeweils ähnlicher Statur und Körpergewicht gebildet. Schüler A bringt die Hände auf den Boden. B (Unterstützer) stellt sich mit den Füßen in eine leicht diagonale Position hinter den Rücken von A. A kommt mit den Füßen in Richtung Hände und bringt die Schultern über die Hände. Die Arme sind gestreckt, die Schultern stark. A streckt ein Bein nach oben, bringt das andere Bein durch einen leichten Sprung zum ersten Bein hinzu und nimmt so die Handstandposition ein. B begleitet die Bewegung, indem er A mit beiden Händen an der Hüfte festhält. Falls nötig, unterstützt B den Oberkörper und/oder die Schulter. Wenn A die Position einnimmt und wieder aus ihr herauskommt, ist für B besondere Vorsicht geboten. Er soll darauf achten, nicht durch einen Fusstritt von A getroffen zu werden. A bleibt für mindestens zwei Atemzüge in der Position, verlängert die Wirbelsäule und soll ein Hohlkreuz vermeiden. Erneuter Versuch und dann die Rolle tauschen.

### Variationen

- Falls der Schultergürtel genug geöffnet ist, kann man den Unterarmstand versuchen (Pincha Mayurasana). In dieser Position sollte dem unteren Rücken besondere Beachtung geschenkt werden (kein Hohlkreuz machen). Der untere Teil des Brustkorbs soll geöffnet werden (Foto 2).

### Einfacher

- Der «Delfin» (siehe oben) und der «Herabschauende Hund» sind ideale Vorbereitungen für den Handstand und die dafür benötigte Muskulatur. Um einen kleinen Vorgeschmack für den Handstand zu erhalten, kann man aus diesen Positionen jeweils ein Bein aufs Mal in Richtung Decke strecken (Foto 3).

**Bemerkungen:** Im Yoga wird der Handstand häufig mit einem Partner geübt. Dadurch wird das Vertrauen in andere gestärkt und man lernt, die anderen zu unterstützen. Weitere vorbereitende Übungen sind im Monatsthema 08/2015 «[Vom Handstand zum Handstandüberschlag](#)» zu finden.



## Die Krähe

**Die Krähe (Kakasana) verlangt eine Kombination aus Bauchmuskelkraft, einem guten Gleichgewichtssinn und einer kleinen Portion Mut – und der Spass ist garantiert!**

Ausgangslage ist die Hocke. Hände werden ein bisschen weiter als schulterbreit vor den Füßen abgesetzt. Die gespreizten Finger drücken aktiv gegen den Boden und erzeugen so einen «Saugnapf-Effekt». Aus dieser Position heraus das Becken anheben, die Ellbogen beugen und die Knie auf dem Trizeps möglichst nahe zu den Achselhöhlen bringen. Einen stabilen Kontakt zwischen den Knie-Innenseiten und Armen herstellen. Einatmen, und beim Ausatmen das Gewicht langsam nach vorne verlagern und versuchen, einen Fuss nach dem anderen vom Boden abzuheben. Die tiefe Bauchmuskulatur und die innere Oberschenkelmuskulatur sind angespannt und der Bauchnabel zieht in Richtung Wirbelsäule. Die Position so lange wie möglich halten.

### Einfacher

- Einen Fuss aufs Mal in die Höhe bringen, die Füße auf einem Gegenstand abstützen, um diese möglichst weit nach oben zu bringen.

### Schwieriger

- «Die seitliche Krähe» (Foto 2): Bei dieser Variation wird der Oberkörper gedreht. Die Ellbogen beugen, den Oberkörper drehen, und das rechte Knie zuerst zum linken Ellbogen und dann noch weiter nach oben in Richtung Achselhöhle bringen. Füße und Beine aktivieren und nahe beieinander halten, das Gewicht langsam nach vorne verschieben und die Füße vom Boden abheben. Um die Übung zu vereinfachen, können beide Ellbogen genutzt werden, um den Oberschenkel zu stützen. Seite wechseln.
- «Der Kranich» (Foto 3) (Bakasana): In dieser Position wird das Becken geöffnet und mehr Kraft eingesetzt: Die Knie werden in die Vertiefung der Achselhöhlen gebracht und die Ellbogen werden gestreckt, bis die Arme gestreckt sind.

**Bemerkungen:** Der Blick bleibt immer nach vorne gerichtet. Eine zweifach gefaltete Matte vor den Schülern legen.

**Material:** zusätzliche Matte oder evtl. Decke



## Ein Bein über Arm

**Auch diese Position (Eka Hasta Bhujasana) verlangt Kraft in den Armen und im Oberkörper. Die einfachste Variation kann von den meisten Schülern ausgeübt werden, und sie stärkt zudem das Selbstvertrauen.**

Aus einer Sitzposition mit gestreckten Beinen das rechte Knie beugen und den rechten Fuss mit der linken Hand fassen, die rechte Hand neben der rechten Hüfte auf den Boden setzen und das Knie um den Arm herum zur Schulter bringen. Einen Kontakt zwischen der rechten Wade und dem rechten Arm erzeugen. Die Hand vom Fuss wegnehmen und neben der linken Hüfte auf den Boden absetzen. Einatmen, mit den Händen in den Boden drücken und beim Ausatmen das Becken und das linke (ausgestreckte) Bein vom Boden abheben. Das linke Knie gegen den Arm/die Schulter drücken, um die Position zu halten. Für mindestens 2 Atemzüge in der Position bleiben und dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Falls Becken und Bein nicht zusammen angehoben werden können: Für eine Sekunde nur das Becken abheben und dabei den linken Fuss am Boden lassen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, dann die Seite wechseln.



## Achtwinkel

Bei dieser Position (**Astavakrasana**) wird die Muskulatur des ganzen Körpers beansprucht. Es werden nicht nur Trizeps, Adduktoren und Brustmuskeln gekräftigt, sondern auch das Nervensystem wird kontrolliert.

Gestartet wird aus der Position «[Ein Bein über Arm](#)». Sobald man die Position eingenommen und das Gleichgewicht gefunden hat, den linken Knöchel über den rechten bringen, einen festen Kontakt zwischen den beiden Fussgelenken erzeugen, die Beine seitlich ausstrecken und das Gewicht vorsichtig nach vorne verschieben. Beim Einatmen das Becken vom Boden wegbringen und beim Ausatmen die Beine ausstrecken und insbesondere die Muskulatur der inneren Oberschenkel aktivieren. Die Brust öffnen und die Adduktoren anspannen, um die Position für mindestens 2–3 Atemzüge halten zu können.

### Einfacher

- Die Position «[Ein Bein über Arm](#)» oder eine Variation davon wiederholen.



## Das Rad

Das Rad (**Urdhva Dhanurasana**) ist eine spielerische und ideale Position für Teenager, die den gesamten Körper stärkt und den Bereich der Schulterblätter sowie Schultern öffnet. Zudem stimuliert sie das Herz und zeigt die Welt aus einer anderen Perspektive.

Ausgangsposition ist auf dem Rücken liegend. Die Knie anwinkeln und die Füße parallel und hüftbreit ca. 10 cm vor dem Gesäss absetzen. Die Hände neben die Ohren bringen, die Finger zeigen zu den Schultern. Beim Einatmen das Becken anheben und den Kopf mit dem Scheitel auf dem Boden absetzen. Einatmen und beim Ausatmen in die Hände drücken und den Kopf anheben, die Arme strecken und das Becken nach oben bringen. Die Brust öffnen und diese über die Hände bringen. Die Adduktoren aktivieren, Füße und Knie parallel halten, den Rücken verlängern, ohne den Lendenbereich zu fest durchzubeugen. Die Position für 2–5 Atemzüge halten und dann wiederholen.

### Variationen

- «Die Schulterbrücke» (**Setu Bandhasana**) ist eine weniger intensive Variante und dient der Brustöffnung. Die Füße hüftbreit ca. 10 cm vor das Gesäss bringen. Beim nächsten Ausatmen in die Füße drücken und das Becken anheben. Die Finger hinter dem Rücken verschlingen und versuchen, die Schultern nach aussen zu drehen. Das Becken anheben und die innere Muskulatur der Oberschenkel aktivieren. Dabei die Gesässmuskeln entspannen. Die Position für 2–5 Atemzüge halten und dann wiederholen.

### Schwieriger

- Aus dem Rad (oder der Schulterbrücke) ein Bein anheben und dieses senkrecht in Richtung Decke strecken. Seite wechseln.

**Bemerkungen:** Bei Schmerzen im Lendenbereich sollte diese Position nicht ausgeführt werden.



Die Sequenz B2 konzentriert sich auf das Gleichgewicht. Mit einer Reihe von Positionen, die oft eine Herausforderung sind, lernen die Schüler, ihre Mitte zu finden, sich zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen. Mit den Balanceübungen auf einem Bein lernt man, sich nicht zu sehr auf festgelegte Ziele zu versteifen und das Gleichgewicht auch in anderen Lebenssituationen zu bewahren.

## Der Baum

**Der Baum (Vrksasana) trainiert das Gleichgewicht, stärkt die Beinmuskulatur, verlängert die Adduktoren und fördert die Konzentration.**

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Den rechten Fuss ans Schienbein oder an den linken Oberschenkel (nicht ans Knie) legen. Das Spielbein ist aktiv, aber nicht zu stark angespannt. Das Becken ist parallel, der Körper gestreckt, das Steissbein zieht leicht nach unten. Man beginnt die Übung, indem man die Hände in Gebetshaltung vor die Brust hält. Dann werden die Hände offen oder geschlossen (Handflächen aneinander) zur Decke gestreckt. Die tiefe Bauchmuskulatur (Stabilisatoren) aktivieren, die Schulterblätter sinken lassen. Der Blick ist nach vorne auf einen Punkt gerichtet. Position für mindestens 3–5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Variationen

- Zu zweit: Zwei Schüler stehen nebeneinander und nehmen die Position mit dem entgegengesetzten Bein ein. Sie halten die äussere Hand in Gebetshaltung auf Brusthöhe gegeneinander, die innere Hand über dem Kopf.

### Einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Die Fussspitze auf den Boden stellen und eine Kniebeuge andeuten.

### Schwieriger

- Hände seitlich öffnen und den Kopf in die dem hochgehobenen Bein entgegengesetzte Richtung drehen. Langsam zur Mitte und in die Ausgangsposition drehen, dann die Position auflösen.



## Stehende Beinstreckung

**Diese Position (Hasta Padangustasana) trainiert nicht nur das Gleichgewicht und stärkt die Beinmuskulatur, sondern dient auch dazu, die hintere Oberschenkelmuskulatur zu verlängern.**

Gewicht auf den linken Fuss verlagern. Den rechten Fuss heben und das Knie mit verschränkten Händen umfassen. Einatmen, die Wirbelsäule verlängern und beim Ausatmen die tiefe Bauchmuskulatur leicht zusammenziehen. Den Körper aktivieren und lang machen. Die linke Hand auf die Hüfte legen und den Fuss mit der rechten Hand oder einem Handtuch festhalten (oder die grosse Zehe mit Zeige- und Mittelfinger greifen), ausatmen und das Bein strecken. Das Knie darf nicht ganz durchgestreckt werden. Position für mindestens 3–5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Variationen

- Die Position kann auch mit gebeugtem Knie ausgeführt werden.

### Schwieriger

- Bein zur Seite ausstrecken.

**Material:** evtl. Handtuch, Tuch oder Gurt





## Die sitzende Taube

**Diese Position trainiert nicht nur das Gleichgewicht, das über die verschiedenen Haltemuskeln erzielt wird. Sie ist auch ideal, um die Tiefenmuskulatur des Beckens und der Leiste zu dehnen.**

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das Bein beugen. Den rechten Fuss mit den Händen umfassen, und die Aussenseite des rechten Fusses knapp über dem Knie auf den linken Oberschenkel legen. Versuchen, das rechte Knie seitlich zu öffnen und nach unten zu schieben. Rücken lang halten und die Schultern entspannen, indem die Schulterblätter nach unten gezogen werden. Arme nach oben ausstrecken und das linke Bein noch mehr beugen. Den rechten Fuss aktivieren, indem die Zehen angewinkelt werden (Flex). Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Hände auf die Hüften stützen.

### Schwieriger

- Oberkörper Richtung Oberschenkel ziehen (Beugung nach vorne). Hände in Gebetshaltung vor die Brust führen und sich nach vorne beugen (Foto 2).



## Streckung mit Drehung

**Diese Drehung (Parivrtta Padangusthasana) ist eine Herausforderung für das Gleichgewicht. Sie dehnt die äussere und hintere Oberschenkelmuskulatur und fördert die Konzentration.**

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, rechtes Knie mit den Händen umfassen und den Oberschenkel zum Oberkörper ziehen. Die linke Hand auf die Aussenseite des rechten Knies legen und die rechte Hand auf die rechte Hüfte stützen. Den Kontakt zwischen Hand und Knie nutzen, um die Drehung zu verstärken. Dann den rechten Arm seitlich ausstrecken, die Schultern entspannen und die Brust öffnen, ohne die Lendenkurve zu belasten.

### Schwieriger

- Aussenseite des rechten Fusses mit der linken Hand fassen und Bein strecken (Foto 2).

**Bemerkung:** Wirbelsäule nicht zusammenziehen und Rücken lang halten.



## Der Tänzer

**Der Tänzer (Natarajasana) ist eine der bekanntesten Yoga-Positionen. Diese Stellung fördert das Gleichgewicht, verlängert den Schulter- und Brustbereich und stärkt Beine und Knöchel.**

Gewicht auf den linken Fuss verlagern, rechtes Bein nach hinten bewegen und den Fuss oder den Knöchel mit der rechten Hand greifen (vorbereitende Haltung). Die linke Hand liegt auf der Hüfte. Einatmen, beim Ausatmen den Rücken strecken und den Beckenboden und die tiefen Bauchmuskeln sanft aktivieren, indem das Steissbein nach unten gezogen wird. Das Becken parallel zum Boden halten. Einatmen und bei der nächsten Ausatmung das rechte Knie nach oben ziehen. Dabei den rechten Ellbogen gestreckt halten. Leicht nach vorne beugen und den Rücken wölben. Die Brust ist nach vorne geöffnet und die Schultern sind entspannt. Den linken Arm ausstrecken und das Gleichgewicht finden. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Variationen

- Zu zweit: Sich mit der Hand gegenseitig stützen und so versuchen, das Gleichgewicht zu finden und die Position zu verstärken (Foto 2).

### Einfacher

- In der wie oben beschriebenen vorbereitenden Haltung verbleiben (Foto 3).

**Bemerkung:** Den Fuss mit einem Tuch oder einem Handtuch halten.

**Material:** evtl. Tuch oder Handtuch



## Der Krieger III

**Die Position des Kriegers III (Virabhadrasana 3) ist eine Rückbeuge und kräftigt Gesässmuskeln und Beine, verlängert die vorderen Oberschenkelmuskeln und fördert das Gleichgewicht.**

Hände auf die Hüften legen, das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. Die Wirbelsäule lang halten, während das Gewicht des Oberkörpers langsam nach vorne verlagert wird. Dabei das rechte Bein nach oben heben. Versuchen, mit Oberkörper und Bein einen aktiven rechten Winkel bzw. ein T zum Boden zu bilden. Das linke Bein ist aktiv und stabil. Die Schultern und der Nacken sind entspannt und die Schulterblätter ziehen zum Becken hin, um die Brust zu öffnen. Der rechte Fuss ist aktiv und nach hinten geflext. Arme nach vorne ausstrecken oder in Gebetshaltung vor die Brust führen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Hände auf eine Auflage auf dem Boden abstützen (Schwedenkasten-Deckel oder umgedrehte Bank) oder die Hände auf den Hüften lassen.

**Material:** evtl. Schwedenkasten-Deckel oder umgedrehte Bank



## Der Halbmond

**Der Halbmond (Ardha Chandrasana) fördert nicht nur die Stabilität und öffnet den Brustkorb, sondern stärkt auch die Bein- und Rückenmuskulatur.**

Auflage für die Hand bereitlegen. Ausgangsposition ist «Der Krieger II» mit dem linken Fuss vorne. Die rechte Hand auf die Hüfte legen, das Gewicht langsam auf den linken Fuss verlagern, die linke Hand auf die Auflage legen und den rechten Fuss vom Boden heben. Das rechte Bein ist ausgestreckt und bis in die Zehenspitzen aktiv und parallel zum Boden. Einatmen und den Rücken lang machen. Beim Ausatmen Oberkörper und Becken drehen und Richtung Decke ziehen. Dann den rechten Arm senkrecht zum Boden ausstrecken. Die Lendenkurve nicht belasten (kein Hohlkreuz!). Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Hand an der Hüfte lassen.

### Schwieriger

- Die untere Hand an der Aussenseite des vorderen Fusses flach oder auf den Fingerspitzen auf den Boden legen. Mit dieser Variation erreicht man mehr Dehnung in der Leistenengegend und im Bereich der hinteren Oberschenkelmuskeln.

**Material:** Auflage (umgedrehte Bank für mehrere Schüler, Gymnastikbälle, Kegel, Schwedenkasten-Deckel etc.)



## Der Adler

**Der Adler (Garudasana) ist eine Herausforderung für das Gleichgewicht. Er stärkt die Muskulatur der Knie und Knöchel, verbessert die Fusshaltung, verlängert den Schultergürtel und entspannt die Schultern.**

Knie beugen, den rechten Fuss heben und den rechten Oberschenkel über den linken kreuzen. Die Zehenspitzen des rechten Fusses zeigen zum Boden. Den Fuss nach hinten drücken und über die Aussenseite der linken Wade bringen. Die Arme parallel zum Boden ausstrecken und den rechten Arm über den linken schieben. Die Ellbogen beugen und den rechten Ellbogen in die Aushöhlung des linken legen, beide Unterarme anheben. Die Handflächen zueinander führen, bis sie sich berühren. Beim Einatmen die Wirbelsäule verlängern, beim Ausatmen die Muskulatur zwischen den Schultergürteln und den Schultern entspannen. Die Knie bleiben gebeugt. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Den hinteren Fuss neben dem Knöchel des Standbeins auf den Boden stellen.
- Wenn der Fuss nicht hinter die Wade gebracht werden kann, mit gekreuzten Beinen üben.

### Schwieriger

- Mit Beugung nach vorne. In der gleichen Position bleiben, die Knie noch mehr beugen, die Wirbelsäule verlängern und sich nach vorne beugen. Dabei die Ellbogen vom Brustkorb wegziehen.



Die Sequenz R1 dient der Dehnung und Verlängerung der Muskulatur des gesamten Körpers. Die Positionen beruhigen den Körper nach einer intensiven Lektion, befreien den Geist und geben der Atmung ihren natürlichen Raum. Bei den Übungen immer tief ein- und ausatmen.

## Die Stockhaltung

Die Position (Dandasana) scheint auf den ersten Blick sehr einfach zu sein. Sie beansprucht aber verschiedene Muskeln und es wird vor allem die Rumpfmuskulatur trainiert. Die Position beruhigt den Geist und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Die Hände (Fingerspitzen zeigen zu den Füßen) in der Sitzposition neben das Becken stellen, entweder auf die Fingerkuppen oder flach auf den Boden. Die Beine ausstrecken. Einatmen, den Rücken lang machen und aktivieren und das Becken leicht nach vorne kippen, damit der Lendenbereich fast flach und nicht gebeugt ist. Beine und Füße maximal anspannen, Zehen spreizen, Fersen wenige Millimeter vom Boden heben. Tief ein- und ausatmen und die Muskulatur in den Beinen und im Oberkörper weiter anspannen (tiefe Stabilisatoren im Unterleib). Schultern entspannen und die unteren Schulterblattwinkel zusammenziehen, sodass sich die Brust öffnet. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Einfacher

- Knie leicht beugen, die Hände auf die Oberschenkel legen.

### Schwieriger

- Arme nach oben strecken, die Hände mindestens schulterbreit halten.

**Bemerkung:** Die Wirbelsäule nicht zusammenziehen, den Rücken lang halten. Kann der Lendenbereich nicht gerade gehalten werden, sich auf eine Decke oder ein Handtuch setzen.

**Material:** evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte



## Die Armstreckung

Mit dieser Position werden die Seiten verlängert und die Schultermuskeln gedehnt. Durch die Streckung werden die Rumpfmuskulatur gekräftigt, der Geist beruhigt und der Atemfluss intensiviert.

Sitzposition mit gekreuzten Beinen einnehmen, evtl. eine Decke verwenden, um das Becken anzuheben und den Rücken gerade zu halten. Finger verschränken. Einatmen, beim Ausatmen die Hände über den Kopf heben und die Handflächen nach oben drehen (Daumen vorne). Arme ausstrecken, ohne die Ellbogen zu blockieren. Handflächen möglichst parallel zum Boden halten, Schultern entspannen, indem die Muskulatur zwischen den Schulterblättern aktiviert wird. Rücken gerade und aktiv halten, ohne den Lendenbereich zu wölben. Diese Position dient dazu, das Atemvolumen zu vergrößern. Langsam und bewusst mindestens 5 Mal ein- und ausatmen.

**Material:** evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte



## Das Kuhgesicht

**Diese Position (Gomukhasana) dient dazu, die Beinmuskulatur zu dehnen und die tiefe Beckenmuskulatur zu verlängern. Zusätzlich werden der Schultergürtel und der Brustkorb geöffnet.**

Sitzposition auf einer Auflage einnehmen, die Knie anwinkeln und das rechte Bein über das linke kreuzen. Die Knie bleiben auf einer Linie (eines über dem anderen). Den rechten Arm heben, den Ellbogen beugen und die rechte Hand zwischen die Schulterblätter bringen. Die linke Hand hinter den Rücken bringen und die Finger der linken Hand mit denjenigen der rechten Hand verschränken. Wenn die Hände nicht zusammengebracht werden können, ein Handtuch oder ein Tuch benutzen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

### Variation

- Bei Knieschmerzen das untere Bein strecken.

**Material:** evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte; für die Hände: Tuch, T-Shirt oder Band



## Knie-Kopf-Stellung

**Diese Position (Janu Sirsasana) verlängert die Leiste und die hintere Oberschenkelmuskulatur und dehnt die Wirbelsäule. Sie hilft gegen Angstzustände, Unruhe und Stress.**

Sitzposition mit ausgestreckten Beinen einnehmen. Das rechte Knie anwinkeln und den rechten Fuss an den linken Oberschenkel legen, das rechte Knie seitlich öffnen. Falls das Knie den Boden nicht berührt und schmerzt, eine Decke unterlegen. Beim Einatmen den Rücken verlängern, beim Ausatmen den Rumpf über das gestreckte Bein beugen. Den linken Fuss mit den Händen oder einem Handtuch umfassen, ohne Schultern und Nacken zusammenzuziehen. Mit jeder Einatmung die Wirbelsäule noch mehr in die Länge ziehen und beim Ausatmen die Brust nach vorne beugen. Das Becken bleibt in Kontakt mit dem Boden (Becken parallel). Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

**Material:** Handtuch, Springseil oder Band. Evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte, auf die man sich setzen kann



## Seitliche Öffnung

**Die gedrehte Kopf-Knie-Stellung (Parivrtta Janu Sirsasana) dehnt die Seiten und die Zwischenrippenmuskulatur. Sie verbessert die Aktivität des Zwerchfells und hilft so, die Atemqualität zu steigern.**

Die Beinstellung der «Knie-Kopf-Stellung» (siehe oben) einnehmen, das rechte Knie seitlich etwas mehr öffnen. Beim Einatmen den Rücken verlängern, beim Ausatmen den Oberkörper nach links zum gestreckten Bein hin beugen. Die linke Hand an die Innenseite des linken Beines legen. Den Rücken in die Länge ziehen, den Oberkörper zur Decke drehen. Den rechten Arm über dem Kopf ausstrecken (das Knie kann gebeugt bleiben). Die rechte Schulter ist entspannt.

**Material:** evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte, auf die man sich setzen kann.



## Offene Winkelhaltung

**Diese Position (Upavistha Konasana) dehnt die innere und hintere Muskulatur der Oberschenkel, kräftigt den Rücken und dehnt die Beckenmuskulatur.**

In der Sitzposition die Beine auseinander grätschen. Auf eine Decke sitzen, um das Becken nach vorne beugen zu können. Einatmen, die Hände hinter das Becken stützen und den Rücken so lang wie möglich machen. Beim Ausatmen die Hände vorne zwischen die Beine legen und den Oberkörper nach vorne beugen. Schultern und Nacken sind entspannt. Beim Einatmen macht man sich lang, beim Ausatmen verstärkt man die Beugung. Position für mindestens 5 Atemzüge halten.

### Variationen

- Zu zweit: Füße gegeneinanderdrücken und sich an den Unterarmen halten.

### Einfacher

- Bei fehlender Flexibilität die Knie leicht beugen.

**Material:** evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte



## Der Drehsitz

**Diese Übung (Ardha Matsyendrasana) mobilisiert Brustwirbel und Brustkorb und dehnt die seitlichen Bauchmuskeln sowie Teile der Rücken- und Gesässmuskulatur.**

Sitzende Position einnehmen, das Körpergewicht gleichmässig auf die Sitzbeinhöcker verteilen. Das linke Bein ausstrecken, das rechte Bein über das linke Bein kreuzen und auf Kniehöhe abstellen. Den Oberkörper nach rechts drehen, den linken Ellbogen auf die Aussenseite des rechten Knies stützen. Die rechte Hand hinter dem Becken auf den Boden legen. Oberkörper lang machen: Die entspannten Schultern befinden sich auf gleicher Höhe. Die untere Hand gibt leichten Druck auf den Boden, um die Aufrichtung zu unterstützen. Beim Einatmen in die Länge wachsen, beim Ausatmen die Drehung verstärken. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

**Material:** evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte



## Sitzende Vorwärtsbeuge

**Diese Position (Paschimottanasana) verlängert die hinteren Oberschenkelmuskeln und ist eine ideale Übung, um den Geist zu beruhigen und sich auf die Atmung zu konzentrieren.**

Auf eine Unterlage sitzen, um das Becken nach vorne beugen zu können. Die Hände neben das Becken legen. Beim Einatmen den Rücken lang machen, beim Ausatmen den Oberkörper über die Oberschenkel nach vorne beugen. Die Füße mit den Händen umfassen, ohne die Schultern und den Nacken zusammenzuziehen. Kann man die Füße nicht greifen, ein Band oder ein Handtuch zu Hilfe nehmen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten.

### Einfacher

- Knie beugen.

**Material:** evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte



Die Sequenz R2 ist regenerierend und entspannend. Der Schwerpunkt liegt insbesondere auf der Atmung und der Selbstbesinnung. Sobald die Schüler mit den Yoga-Grundlagen und den allgemeinen Wirkungen vertraut sind, können sie diese Positionen auch selbstständig ausserhalb des Sportunterrichts praktizieren.

## Stellung des Kindes

**Die Stellung des Kindes (Balasana) entspannt den Körper, baut Stress und Müdigkeit ab und gewöhnt den Körper an eine korrekte Atmung in den Rücken.**

Kniestellung einnehmen, die grossen Zehen berühren sich, Knie ungefähr hüftbreit halten. Den Oberkörper auf die Oberschenkel legen und Richtung Boden sinken lassen, Arme vor sich ausstrecken oder neben den Körper legen. Nacken und Schultern sind entspannt. Stirn auf den Boden legen und die Knie gebeugt lassen. Mit jeder Ausatmung spüren, wie sich das Becken in Richtung Fersen entspannt. Die Atmung im Rücken beobachten, sich einen Ballon vorstellen, der aufgeblasen wird und wieder Luft verliert. Mindestens eineinhalb Minuten in dieser Position verweilen.

### Einfacher

- Wenn die Hüften nicht geöffnet werden können, eine Decke als Auflage unter den Oberkörper legen.
- Bei Kniebeschwerden ein Handtuch zwischen Oberschenkel und Wade legen.
- Berührt die Stirne den Boden nicht, eine Auflage verwenden.

**Material:** evtl. Decke oder Handtuch



## Der Schustersitz

**Diese Position (Baddha Konasana) ist ideal für Hüfte und Leisten. Sie stimuliert zudem die Organe im Bauchraum und verbessert die Fusshaltung.**

Sitzposition auf einer Matte einnehmen, um den Rücken lang zu machen und die Knie beugen, so dass sie nach aussen zeigen. Die Fusssohlen berühren sich. Füsse in Richtung Leisten ziehen. Die Aussenseite der Füsse mit den Händen umfassen und die Füsse wie ein Buch öffnen. Beim Einatmen den Rücken strecken, beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen und die Leistengegend verlängern. Position für 6–8 tiefe Atemzüge halten.

### Einfacher

- Bei Kniebeschwerden Knie auf beiden Seiten auf eine Auflage stützen.

**Material:** evtl. Decke, Handtuch, aufgerollte Matte, um die Sitzposition zu erhöhen



## Das glückliche Baby

**Diese Stellung (Ananda Balasana) öffnet das Becken und entspannt den Ischiasnerv sowie den Lendenbereich.**

Rückenlage einnehmen, die Knie beugen und zur Seite spreizen. Mit den Händen die Aussenseiten der Füße umfassen und die Arme an die Innenseite der Knie legen. Nacken und Schultern entspannen und das Kreuzbein bei jeder Ausatmung näher zum Boden bringen. Die Schienbeine sind senkrecht zum Boden, die Oberschenkel parallel zum Boden. Die Füße über den Knien halten, ohne sie seitlich zu öffnen. Den Atem beobachten und versuchen, möglichst tief und langsam zu atmen. Position für 6–8 Atemzüge halten.



## Das Nadelöhr

**Diese Position (Sucirandhrasana) dehnt nicht nur die tiefen Beugemuskeln der Leisten, sondern entspannt auch den Lendenbereich und die Gesäßmuskeln.**

Rückenlage einnehmen, beide Knie anwinkeln. Die Aussenseite des rechten Fußes auf den linken Oberschenkel legen, dabei das rechte Knie zur Seite öffnen. Den linken Fuss vom Boden heben. Die Hände zu beiden Seiten unter den linken Oberschenkel legen und hinter dem Bein ineinander verschränken. Den rechten Fuss weiter nach links bringen, bis der Knöchel auf dem Oberschenkel liegt. Der rechte Fuss bleibt aktiv. Schultern und Nacken entspannen, das linke Bein leicht zum Oberkörper ziehen und das rechte Knie weiter öffnen. Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



## Drehung auf dem Rücken

**Die Drehung auf dem Rücken (Supta Matsyendrasana) entspannt den Lendenbereich und wirkt positiv bei Rückenschmerzen. Zudem entspannt sie auch schwer zugängliche Muskeln.**

Rückenlage einnehmen. Das rechte Knie mit den Händen zur Brust ziehen. Die linke Hand auf die Aussenseite des rechten Oberschenkels legen und das Knie sanft nach links drücken. Das linke Bein leicht beugen. Den rechten Arm auf dem Boden nach rechts ausstrecken. Der Nacken bleibt in einer neutralen Position (oder den Blick nach rechts drehen). Die linke Hand kann auf dem rechten Oberschenkel gelassen werden oder man kann den linken Arm auf die Seite ausstrecken, so dass er eine gerade Linie bildet. Die Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.





## Halbe Kerze

**Die Halbe Kerze (Viparita Karani) dient der Entspannung der Beine. Sie ist hormonell ausgleichend, stärkt das Immunsystem und beruhigt das Nervensystem.**

Eine mehrmals gefaltete Decke an eine Wand legen. Die Beine beugen und sich seitlich zur Wand auf die Decke setzen. Sich hinlegen, Beine nach oben strecken und sich senkrecht zur Wand drehen. Die Beine weiter ausstrecken, bis sich das Becken ca. 10 cm von der Wand entfernt befindet. Beine entspannt an die Wand lehnen. Den Oberkörper entspannen, die Hände mit den Handflächen nach oben seitlich neben dem Körper ablegen. Die Augen schliessen, tief einatmen und die Position für mindestens eineinhalb Minuten halten.

**Bemerkung:** Um das Becken noch weiter anzuheben, können auch andere Auflagen verwendet werden.

**Material:** Decke, Handtuch oder andere Auflagen



## Bauchatmung

**In dieser Übung wird die Zwerchfellatmung erlernt. Der Geist entspannt sich und das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt.**

Mit den Beinen den «Schustersitz» einnehmen. Den Rücken und Kopf mit einer aufgerollten Decke oder einer anderen Auflage unterlegen. Die rechte Hand auf den Unterleib, die linke auf die Brust legen. Tief einatmen und zuerst den Bauch und dann den Brustkorb füllen (Bauchatmung). Dank der Position der Hände kann man den Atem verfolgen und fühlen, wie sich die Hände heben und senken. Kontrolliert ausatmen, die verbrauchte Luft nicht einfach ausströmen lassen. Während der Atmung die Sekunden zählen und gleich lange ein- und ausatmen (z. B. 4 Sekunden). Übung während mindestens 2–3 Minuten machen.

**Materiel:** Kissen, Decke, Handtuch oder andere Auflagen, um den Rücken und Kopf zu stützen.



## Totenstellung

**Diese Position (Savasana) gilt als eine der schwierigsten Yoga-Übungen. Die Tiefenentspannung führt zu einer vollständigen Erholung und befreit den Geist in kurzer Zeit.**

Rückenlage einnehmen, die Beine leicht gespreizt. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Augen schliessen, ruhig und gleichmässig atmen. Sich eine Reise durch den eigenen Körper vorstellen und dabei jeden Muskel entspannen. Der Lehrer kann verschiedene Metaphern benutzen: Das Gewicht des Körpers auf der Matte spüren; den Atem spüren, wie er in die Lungen hinein und wieder hinausfliesst, wie ein Scanner, der alle Körperstellen durchleuchtet und entspannt; sich vorstellen, man sei an einem besonders erholsamen Ort (Strand, Berge etc.). Alle Muskeln vollständig entspannen, den Geist von allen Gedanken befreien. Position mindestens 5 Minuten halten.

**Bemerkung:** Sich zudecken oder wärmer anziehen. Die Körpertemperatur sinkt während der Entspannung.

**Material:** Decke oder Kleidungsstücke



# Hinweise

## Literatur

- Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). [Modulunterlage «Power Yoga»](#), *Gymnastik und Tanz*. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport
- Sriram, R., Becker-Oberender, K. (2015): [Yoga für Kinder und Jugendliche: Pädagogik für das Leben](#). Ausgeglichenheit, Konzentration und Selbständigkeit. Petersberg: Verlag Via Nova GmbH
- Puperhart, H. (2010) [Meine stärksten Yoga-Übungen: Ruhe und Konzentration in Schule, Jugendarbeit und Familie](#). Luzern: Rex-Verlag
- Stück, M. (2011): [Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen](#) (Neue Wege in der Psychologie und Pädagogik). Berlin: Schibri-Verlag.
- ProBowsky, P. (2013): [Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium](#): Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration (9. und 10. Klasse). Hamburg: Person Verlag.
- Stephens, M. (2014): [Yoga-Workouts gestalten](#). München: Riva Verlag.

## Downloads

- Poster: [Die 6 Sequenzen](#)
- Postenblätter: [Die Top-Ten im Detail](#)

**Unser Dank geht an** Olivia Aebi, Adriana Brüggemann und Nic Walser sowie den Studenten der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM für ihren Einsatz als Models bei den Fotoaufnahmen für dieses Monatsthema.

## Partner



SVSS



## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autorinnen

Michela Montalbetti, Yogalehrerin  
Christina Eggenschwiler, lic. phil.  
hum. Sport und Sportwissenschaften;  
Yogalehrerin

### Redaktion

mobilesport.ch

### Fotos

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

### Layout

Lernmedien EHSM