

Sommer Yoga

Der Sommer ist da und das Wetter perfekt! Schnapp dir deine Yoga-Matte und such dir ein schattiges Plätzchen ;-)

Natürlich gilt das Gleiche wie immer. Alle Vorgaben sind Empfehlungen—bitte folge ihnen nur so weit, wie du einverstanden bist. Ich übernehme keinerlei Haftung. Auch ersetzt diese Programm keine schulmedizinische Beratung oder Betreuung. Bitte wende dich dafür an einen für dich zuständigen Arzt oder Heilpraktiker.

Du kannst das Programm komplett absolvieren—als deine wöchentliche Yoga-Einheit oder auch nur einzelne Teile davon—für Zwischendurch.

Ich empfehle dir das Programm vorab einmal anzuschauen und dir jede Übung durchzulesen. So weißt du was dich erwartet und welchen Umfang die Übung hat.

Viel Spaß und gute Erholung!

Christin

Sitzen & Atmen

Nimm eine Sitzposition deiner Wahl ein, schließ deine Augen und atme. Lausche den Geräuschen um dich herum, spüre die Ruhe, die langsam einkehrt. Du kannst dir auch deine Gedanken anschauen—musst du aber nicht. 2 Minuten



© Chris Hildebrandt

© natürlich achtsam—Christin Bley

Alle Bilder sind Eigentum von mir und dürfen nicht weiterverwendet werden.

Katze-Kuh

Im Vierfüßlerstand—lass während des Einatmens deinen Bauch entspannt nach unten sinken und hebe leicht den Kopf an—Blick nach vorn.



© Chris Hildebrandt

Katze-Kuh

Wenn der Impuls der Ausatmung kommt, lass dein Kinn zur Brust sinken und forme einen großen Katzenbuckel. Ziehe dabei deinen Bauchnabel nach innen.

Folge auf diese Weise deiner Atmung während der nächsten 10 Atemzüge.



© Chris Hildebrandt

Kind

Lass aus dem Vierfüßlerstand deinen Po zu den Fersen sinken und lege dabei die Stirn am Boden ab. Deine Hände kannst du nach vorn oder nach hinten ausgestreckt am Boden ablegen. Alternativ kannst du dir mit deinen Händen ein Kissen bauen und die Stirn darauf ablegen.

Falls dir beides nicht möglich ist, kannst du in die Bauchlage gehen. 7-8 Atemzüge



© Chris Hildebrandt

Tiger

Mit deiner Einatmung hebe den rechten Arm und das linke Bein. Spanne dabei deine Bauchmuskeln und den Beckenboden an. Mit deiner Ausatmung setze beides ab und wechsle bei der nächsten Einatmung die Seite.

Verfolge auf diese Weise deine Atmung für 10 Atemzüge.

Gehe anschließend in die Position des Kindes / Bauchlage zum entspannen.



© Chris Hildebrandt

Gedrehte Katze

Im Vierfüßlerstand strecke mit dem Einatmen deinen rechten Arm weit nach oben. Blick folgt, wenn dein Nacken es zulässt.



© Chris Hildebrandt

Gedrehte Katze

Mit deiner Ausatmung, tauch mit dem rechten Arm durch den aufgestellten linken Arm und genieße die Dehnung für 2-3 Atemzüge. Beginne dann wieder den Arm mit dem Einatmen zu strecken und tauch abermals mit dem Ausatmen unter dem aufgestellten linken Arm durch. Wiederhole insgesamt 3 Mal.

Wechsele dann die Seite.

Gehe zum Schluss wieder in die Position des Kindes oder die Bauchlage zum Entspannen.



© Chris Hildebrandt

Herabschauender Hund

Wir starten im Vierfüßlerstand. Schiebe während der nächsten Übung deine Handballen in die Matte. Das gibt mehr Standsicherheit.



© Chris Hildebrandt

Herabschauender Hund

Stelle nun die Zehen auf .



© Chris Hildebrandt

© natürlich achtsam—Christin Bley

Alle Bilder sind Eigentum von mir und dürfen nicht weiterverwendet werden.

Herabschauender Hund

Schiebe nun den Po weit zu den Fersen zurück bis dein Kopf zwischen den Oberarmen ankommt.



Herabschauender Hund

Lass nun deine Fersen zum Boden sinken (auch wenn du da nicht ankommst—die Zugrichtung zählt.)



Herabschauender Hund

Lass nun abwechseln Knie und Ferse Richtung Boden ziehen. Es sieht so aus als würde der Hund auf der Stelle laufen. Wir dehnen damit abwechselnd die Waden auf. 10 Mal auf der Stelle laufen



© Chris Hildebrandt

Herabschauender Hund

Halte die Position nun für 7 Atemzüge statisch. Lass dabei beide Fersen gleichzeitig Richtung Boden sinken und atme ruhig und gleichmäßig.

Verlagere anschließend dein Gewicht wieder auf die Hände und komm über den Vierfüßlerstand in die Position des Kindes oder die Bauchlage. 7-8 Atemzüge



© Chris Hildebrandt

Aufgehende Sonne

Begib dich auf den Boden und lege dich zu einer Seite ab. Lass deinen Kopf am Boden ruhen und lege beide Hände mit gestreckten Armen vor dir am Boden ab. Lass nun deine obere Hand über den Fußboden wandern—bitte mit Bodenkontakt—soweit wie du kommst. Verweile in der Endposition 2-3 Atemzüge und kehre dann zur anderen Hand zurück.

Wiederhole das Ganze 2-3 Mal und wechsle dann die Seite.



Schulterbrücke

Wir starten bei dieser Übung in Rückenlage. Stell deine Füße in einem bequemen Abstand zum Po ab.

Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Beginne nun mit dem Einatmen dein Becken zum Bauchnabel zu ziehen, dabei den Po anzuheben und nach oben zu strecken.



© Chris Hildebrandt

Schulterbrücke

Halte diese Position für 2-3 Atemzüge und kehre langsam mit dem Ausatmen zurück. Lege dabei deine Wirbelsäule so sanft wie möglich wieder ab.

Wiederhole das ganze 7-8 Mal.

Entspanne dich anschließend in Rücklage.



© Chris Hildebrandt

Nadelöhr

Wir starten bei dieser Übung wieder in Rückenlage. Stell deine Füße in einem bequemen Abstand zum Po ab. Lege nun deinen rechten Fuß auf dein linkes Knie.



© Chris Hildebrandt

Nadelöhr

Hebe nun gleichzeitig Kopf und Beine an.

Greife nun mit der rechten Hand durch das entstandene Loch und mit der linken Hand am linken Oberschenkel vorbei, so dass du beide Hände vorn am Schienbein verzahnen kannst.

Lege anschließend den Kopf ab und genieße die Dehnung.

Halte 7-8 Atemzüge und wechsle dann die Seite.



© Chris Hildebrandt

Rückenlage

Zum Abschluss leg dich in der Rückenlage ab und spüre allen Übungen nach. Nimm dir ganz bewusst 2-3 Minuten Zeit dafür—gerne auch länger.



© Chris Hildebrandt

Namasté!

Damit sind wir am Ende unseres kleinen Sommerprogrammes angekommen. Ich hoffe es trägt dazu bei, dass du eine erholsame Sommerzeit voller Vitalität und Freude genießen kannst.

Alles Liebe,

Christin

Noch mehr Entspannung?

Wenn du nach einer tiefgreifenden Entspannung suchst, hilft dir vielleicht eine sensitive Pendelberatung, Edelsteine oder Reiki um „größere“ Stressoren zu enttarnen und nachhaltig dein Wohlbefinden zu stabilisieren. Sprich mich gerne an oder schau dich in meinem Shop um!

www.natürlich-achtsam.de