



YOGA KARTEN

Die wichtigsten
Yoga-Haltungen

Schritt-für-Schritt
Anleitung

40
KARTEN

KATEGORIEN

Stehende Haltungen

1. Tadasana (**Berghaltung**)
2. Vrksasana (**Baum Pose**)
3. Utkatasana (**Stuhl Haltung**)
4. Garudrasana (**Yoga Adler**)
5. Virabhadrasana I (**Krieger I**)
6. Virabhadrasana II (**Krieger II**)
7. Utthita Parsvakonasana (**Seitwinkel Pose**)
8. Utthita Trikonasana (**Verlängerte Dreieckspose**)
9. Viparita Virabhadrasana (**Tanzender Krieger**)
10. Anjaneyasana (**Low Lunge Pose**)
11. Urdhva Hastasana (**gestreckte Berghaltung/
Palmen Pose**)

Sitzende Haltungen

12. Baddha Konasana (**Schustersitz/Schmetterling**)
13. Sukhasana (**Schneidersitz**)
14. Ardha Matsyendrasana (**halber Drehsitz**)
15. Padmasana (**Lotussitz**)
16. Dandasana (**Stockhaltung**)
17. Upavista Konasana (**weit geöffneter Winkelsitz**)
18. Virasana (**Heldensitz**)

Liegende Haltungen

19. Savasana (**Totenstellung**)
20. Supta Matsyendrasana (**liegende Drehung**)

Vorbeugen

21. Uttanasana (**Stehende Vorbeuge**)
22. Ardha Uttanasana (**halbe Vorwärtsbeuge**)
23. Balasana (**Kindhaltung**)
24. Janu Sirsasana (**Kopf-Knie-Stellung**)
25. Paschimottasana (**sitzende Vorbeuge**)
26. Parsvottasana (**Yoga Pyramide**)
27. Marjaryasana (**Yoga Katze**)
28. Navasana (**Boot Stellung**)
29. Ananda Balasana (**Happy Baby Pose**)
30. Chakravakasana (**Katze-Kuh-Pose**)
31. Malasana (**tiefe Hocke**)
32. Malasana (**gelandene Haltung**)

Rückbeugen

33. Setu Bandha Sarvangasana (**Schulterbrücke**)
34. Bhujangasana (**Kobra**)
35. Dhanurasana (**Bogen Stellung**)
36. Matsyasana (**Yoga Fisch**)
37. Shalabhasana (**Heuschrecke**)
38. Ashtanga Namaskara
(**Knie-Brust-Stirn-Stellung**)
39. Simhasana (**Löwe**)

Umkehr Haltungen

40. Adho Mukha Svanasana
(**Herabschauender Hund**)



Reduziert
Stress.



Verbessert die
Konzentration des
Gehirns.



Verbessert die
Atemeffizienz.



Reduziert Schmer-
zen und stärkt das
Immunsystem des
Körpers.



**Tadasana
(Berghaltung)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Vrksasana
(Baum Pose)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Utkatasana
(Stuhl-Haltung)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Garudsana
(Yoga Adler)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Vrksasana (Baum Pose)

Ausgangsposition: Beginne in Tadasana (Berghaltung), mit den Füßen zusammen und den Armen an den Seiten deines Körpers.

Fußpositionierung: Verlagere dein Gewicht auf einen Fuß und hebe den anderen Fuß ab, um die Sohle an den inneren Oberschenkel oder den inneren Unterschenkel zu platzieren.

Arme und Oberkörper: Halte deinen Oberkörper aufrecht und die Wirbelsäule lang, mit den Schulterblättern leicht zurück und abwärts gezogen. Die Hände können zunächst auf die Hüften gelegt werden, um das Gleichgewicht zu finden und die Ausrichtung zu unterstützen.

Hand- und Armposition: Wenn du bereit bist, bringe deine Hände vor deiner Brust zusammen in eine Gebetshaltung oder strecke die Arme über den Kopf mit den Handflächen zusammengedrückt oder parallel zueinander. Die Arme können auch eine „V“-Form über dem Kopf bilden, wenn das für die Schultern angenehmer ist.

Blickrichtung: Fixiere deinen Blick auf einen festen Punkt in Augenhöhe vor dir, um das Gleichgewicht zu unterstützen.

Ausrichtung: Die Hüften sollten parallel zur Vorderkante deiner Matte stehen. Der stehende Fuß ist fest in den Boden verankert, und die Zehen des angehobenen Fußes drücken in den Oberschenkel, während der Oberschenkel gleichzeitig in den Fuß drückt, um Stabilität zu schaffen.

Atmung: Atme tief und ruhig durch die Nase, während du dich auf das Verlängern der Wirbelsäule bei jedem Einatmen und das Halten des Gleichgewichts bei jedem Ausatmen konzentrierst.

2

Schritt-für-Schritt Anleitung

Tadasana (Berghaltung)

Ausgangsposition: Beginne damit, barfuß auf deiner Yoga-Matte zu stehen. Stelle deine Füße parallel zueinander und etwa hüftbreit auseinander. Die Gewichtsverteilung sollte gleichmäßig auf beiden Füßen liegen.

Oberkörper: Halte deinen Oberkörper aufrecht und entspannt, die Schultern sollten zurück und unten sein, weg von den Ohren. Die Brust ist offen und der Bauch eingezogen.

Arme: Lass deine Arme natürlich an den Seiten deines Körpers hängen, die Handflächen zeigen nach vorne, um eine offene Brust zu fördern.

Kopf und Nacken: Halte deinen Kopf in einer neutralen Position, die Ohren sind über den Schultern, und der Blick ist geradeaus gerichtet.

Atmung: Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme ruhig und tief durch die Nase ein und aus.

1

Schritt-für-Schritt Anleitung

Garudsana (Yoga Adler)

Ausgangsposition: Beginne in Tadasana (Berghaltung), mit den Füßen zusammen und den Armen an den Seiten des Körpers.

Fußpositionierung: Verlagere dein Gewicht auf dein linkes Bein und hebe das rechte Bein an, um es über das linke zu kreuzen. Wickel das rechte Bein, wenn möglich, um das linke Bein, so dass die Fußgelenke sich hinter dem linken Unterschenkel kreuzen.

Arme und Oberkörper: Hebe die Arme auf Schulterhöhe an, wobei die Ellenbogen gebeugt und die Handflächen einander gegenüberliegen.

Hand- und Armposition: Kreuze den rechten Arm über den linken Arm, so dass die Ellenbogen übereinander liegen. Versuche, die Hände so zu drehen, dass die Handflächen sich berühren oder zumindest einander zugekehrt sind.

Blickrichtung: Halte den Blick fest und konzentriert auf einen festen Punkt vor dir, um das Gleichgewicht zu halten.

Ausrichtung: Halte den Oberkörper aufrecht und die Hüften und Schultern parallel zum Boden. Senke die Hüften leicht ab, als ob du dich in einen Stuhl setzen würdest.

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und aus, während du die Pose hältst.

4

Schritt-für-Schritt Anleitung

Utkatasana (Stuhl-Haltung)

Ausgangsposition: Beginne in der Tadasana oder der Berghaltung, mit den Füßen zusammen oder hüftbreit auseinander.

Fußpositionierung: Die Füße sollten fest auf dem Boden stehen, wobei das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist.

Arme und Oberkörper: Beuge deine Knie und senke deinen Oberkörper ab, als ob du dich auf einen imaginären Stuhl setzen würdest. Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne, bleibt aber aufrecht. Hebe die Arme über den Kopf, wobei die Handflächen zueinander zeigen oder sich berühren.

Hand- und Armposition: Die Arme sind aktiv und gestreckt, entweder parallel zueinander mit den Handflächen nach innen gerichtet; die Handflächen berühren sich.

Blickrichtung: Der Blick ist geradeaus gerichtet oder leicht nach oben, um dem Nacken eine natürliche Ausrichtung zu ermöglichen.

Ausrichtung: Die Knie sind über den Knöcheln ausgerichtet und die Hüften sind parallel zum Boden. Der Oberkörper bleibt aufrecht, während die Wirbelsäule lang und gerade bleibt.

Atmung: Halte eine gleichmäßige und ruhige Atmung bei. Atme durch die Nase ein und aus, und konzentriere dich darauf, den Atem während der gesamten Haltung fließen zu lassen.

3

**Virabhadrasana I
(Krieger I)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Virabhadrasana II
(Krieger II)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Utthita Parsvakonasana
(Seitwinkel-Pose)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Utthita Trikonasana
(Verlängerte Dreieckspose)**



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Virabhadrasana II
(Krieger II)

Ausgangsposition: Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.

Fußpositionierung: Deine Beine sind zusammen und vollständig gestreckt; die Füße leicht angezogen, sodass die Zehen zu dir zeigen. Die Fersen sind fest in den Boden gedrückt.

Arme und Oberkörper: Der Oberkörper ist aufrecht und gestreckt, mit einer neutralen Wirbelsäule. Die Schultern sind zurück und unten gezogen, um den Nacken zu verlängern und Spannungen zu vermeiden.

Hand- und Armposition: Die Arme sind gerade und die Handflächen sind neben den Hüften auf dem Boden abgelegt, wobei die Finger in Richtung der Füße zeigen. Die Arme helfen, den Oberkörper zu stützen und eine aufrechte Haltung zu fördern.

Blickrichtung: Der Blick ist nach vorne gerichtet, wobei der Hals eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule ist. Vermeide es, den Hals zu überstrecken oder zu beugen.

Ausrichtung: Die gesamte Wirbelsäule ist ausgerichtet, vom Becken bis zum Kopf. Stelle dir vor, eine Linie zeichnet sich von deinem Steißbein durch die Wirbelsäule bis zum Scheitel deines Kopfes.

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase. Konzentriere dich darauf, die Atmung fließen zu lassen und einen ruhigen, meditativen Zustand zu fördern. Nutze die Atmung, um eventuelle Anspannungen oder Steifheit zu lösen, insbesondere im unteren Rückenbereich und in den Hüften.

6

Schritt-für-Schritt Anleitung

Virabhadrasana I
(Krieger I)

Ausgangsposition: Beginne in der Berghaltung (Tadasana) und mache einen großen Schritt zurück mit einem deiner Beine, etwa in die Länge eines Beines.

Fußstellung: Die Zehen des hinteren Fußes sollten etwa 45 Grad nach außen zeigen, während der vordere Fuß geradeaus zeigt. Beide Füße sind flach auf dem Boden.

Hüftausrichtung: Achte darauf, dass deine Hüften nach vorne gerichtet sind. Visualisiere die Hüften als Scheinwerfer, die nach vorne leuchten.

Kniebeugung: Beuge das vordere Knie, so dass es direkt über dem Knöchel ist. Strebe an, einen rechten Winkel im Knie zu erreichen, ohne jedoch das Knie über die Zehen hinaus zu schieben.

Arme und Oberkörper: Hebe die Arme über den Kopf, die Handflächen können sich treffen oder parallel zueinander sein, je nachdem, was für deine Schultern bequemer ist. Halte den Oberkörper aufrecht und strecke die Wirbelsäule.

Blickrichtung: Richte deinen Blick geradeaus oder leicht nach oben, ohne den Nacken zu belasten.

Atmung: Atme gleichmäßig und ruhig, während du in der Pose verweilst. Halte die Pose für 3-5 Atemzüge.

5

Schritt-für-Schritt Anleitung

Utthita Trikonasana
(Verlängerte Dreieckspose)

Startposition: Um in die Dreieckspose oder Trikonasana zu kommen, stelle dich so hin, dass du die lange Seite deiner Matte ansiehst und deine Füße etwa im Abstand einer Beinlänge auseinander stehen.

Fußausrichtung: Drehe deinen rechten Fuß nach außen, sodass deine Zehen zur kurzen Kante der Matte zeigen.

Arme: Strecke den linken Arm gerade nach oben zur Decke, die Hand in Linie mit deiner Schulter, die Handfläche zeigt nach vorne.

Drehen und Beugen: Atme ein, während du nach rechts greifst, deinen Körper über dein rechtes Bein streckst und deine Hüften in Richtung der hinteren Matte verschiebst. Atme aus, während du deinen rechten Arm nach unten bringst und deine Hand entweder auf dem Bein, dem Boden oder einem Block ablegst. Drehe deine Rippen zur Decke.

Oberkörper: Senke deinen Oberkörper seitlich ab, bis dein Unterarm auf dem Oberschenkel des vorderen Beins ruht. Der andere Arm wird über den Kopf gestreckt, wobei die Handfläche zum Boden zeigt.

Blickrichtung: Halte deinen Hals in Linie mit deiner Wirbelsäule. Schau geradeaus oder ziehe das Kinn leicht ein und drehe den Kopf, um zur linken Hand hinaufzuschauen.

Endposition: In der Endposition sollten beide Beine gestreckt sein. Der Oberkörper ist idealerweise parallel zum Boden.

Atmung: Halte die Position für einige Atemzüge.

8

Schritt-für-Schritt Anleitung

Utthita Parsvakonasana
(Seitwinkel-Pose)

Startposition: Beginne in Tadasana (Berghaltung). Mache mit einem Fuß einen großen Schritt nach hinten, so dass deine Füße etwa einen Meter auseinander sind.

Fußausrichtung: Der vordere Fuß zeigt direkt nach vorne, während der hintere Fuß etwa 90 Grad gedreht ist, so dass er parallel zur kurzen Seite deiner Yogamatte steht.

Arme: Strecke deine Arme seitlich aus, so dass sie parallel zum Boden sind, die Handflächen zeigen nach unten.

Drehen und Beugen: Drehe deinen Oberkörper seitlich und beuge das vordere Knie, bis es einen rechten Winkel bildet, das Knie sollte direkt über dem Knöchel stehen.

Oberkörper: Senke deinen Oberkörper seitlich ab, bis dein Unterarm auf dem Oberschenkel des vorderen Beins ruht. Der andere Arm wird über den Kopf gestreckt, wobei die Handfläche zum Boden zeigt.

Blickrichtung: Der Blick folgt dem oberen Arm, wobei der Kopf sanft zur Seite geneigt wird.

Endposition: In der Endposition sollte eine gerade Linie von der Außenseite des hinteren Fußes bis zu den Fingerspitzen des ausgestreckten Arms gebildet werden.

Atmung: Halte die Position für einige Atemzüge und konzentriere dich darauf, den Oberkörper zu öffnen und die Wirbelsäule zu verlängern.

7

Viparita Virabhadrasana
(Tanzender Krieger)



9

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Anjaneyasana
(Low Lunge Pose)



10

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Urdhva Hastasana
(Gestreckte Berghaltung /
Palmen Pose)



11

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Baddha Konasana
(Schustersitz /
Schmetterling)



12

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Anjaneyasana
(Low Lunge Pose)

Ausgangsposition: Beginne in einer stehenden Position (Tadasana) oder komme aus der Hundeposition in die Anjaneyasana Pose.

Fußpositionierung: Mache einen großen Schritt nach vorne mit einem Bein, während das andere Bein gestreckt nach hinten liegt, wobei die Fußspitzen auf dem Boden aufliegen. Dein vorderes Knie ist über dem Knöchel ausgerichtet, und die Ferse ist fest in den Boden gedrückt.

Arme und Oberkörper: Der Oberkörper ist aufrecht, und die Schultern sind entspannt. Hebe die Arme über den Kopf und strecke sie aus, die Handflächen können sich berühren oder parallel zueinander sein.

Hand- und Armposition: Die Arme sind entweder gestreckt und die Handflächen berühren sich, oder die Arme sind weit auseinander mit den Handflächen, die nach vorn oder zur Decke zeigen.

Blickrichtung: Der Blick kann nach vorne gerichtet sein oder, wenn es für deinen Nacken angenehm ist, kannst du den Kopf leicht nach hinten neigen und die Hände oder die Decke betrachten.

Ausrichtung: Die Hüften sind nach vorne ausgerichtet, und du solltest eine sanfte Dehnung in der vorderen Hüfte des hinteren Beins und vielleicht auch in den Oberschenkeln spüren. Achte darauf, dass deine Hüften auf beiden Seiten gleichmäßig ausgerichtet sind, und vermeide es, zu sehr nach einer Seite zu kippen.

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig, während du in dieser Haltung verweilst. Nutze deine Einatmungen, um den Oberkörper zu heben und die Wirbelsäule zu strecken und deine Ausatmungen, um die Hüften sanft nach unten und nach vorne zu schieben, um die Dehnung zu vertiefen.

10

Schritt-für-Schritt Anleitung

Viparita Virabhadrasana
(Tanzender Krieger)

Ausgangsposition: Stehe aufrecht auf deiner Matte, die Füße zusammen oder hüftbreit auseinander.

Fußpositionierung: Mache einen großen Schritt nach hinten mit dem linken Fuß, wobei der linke Fuß etwa 45 Grad nach außen gedreht ist. Dein rechtes Knie ist gebeugt und bildet einen rechten Winkel, wobei der rechte Knöchel unter dem rechten Knie ist.

Arme und Oberkörper: Deine Arme sind in Schulterhöhe ausgestreckt, parallel zum Boden, die Handflächen nach unten gerichtet.

Hand- und Armposition: Beuge dich nach hinten, während du den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten streckst, wobei die Handflächen einander gegenüberliegen. Der Blick folgt dem oberen Arm. Die Arme bilden eine gerade Linie.

Blickrichtung: Hebe deinen Blick nach oben, um den linken Arm zu verfolgen, der Richtung Himmel zeigt.

Ausrichtung: Halte die Hüften nach vorne gerichtet und den Oberkörper leicht nach hinten geneigt. Versuche, den unteren Rücken durch eine sanfte Anspannung der Bauchmuskulatur zu stützen. Die vordere Kniebeuge sollte tief genug sein, dass das Knie direkt über dem Knöchel ist, wobei die Ferse des vorderen Fußes fest in den Boden gedrückt ist.

Atmung: Atme gleichmäßig und ruhig während der gesamten Bewegung. Atme ein, während du in die Pose hineinkommst, und halte die Pose für einige tiefe Atemzüge. Atme aus, wenn du aus der Pose herauskommst.

9

Schritt-für-Schritt Anleitung

Baddha Konasana
(Schustersitz / Schmetterling)

Ausgangsposition: Setze dich gerade auf den Boden, die Beine zunächst ausgestreckt vor dir.

Fußpositionierung: Beuge deine Knie und ziehe die Füße zu dir heran, so dass die Sohlen einander berühren und vor deinem Becken liegen. Die Fersen sollten so nah wie möglich an dein Becken herangezogen werden, während die Fußsohlen fest gegeneinander gedrückt sind.

Arme und Oberkörper: Halte deinen Oberkörper aufrecht und die Wirbelsäule lang, um eine gute Haltung zu fördern. Die Schultern sind entspannt, und die Schulterblätter ziehen leicht zueinander, um den Brustkorb zu öffnen.

Hand- und Armposition: Mit den Händen kannst du die Füße fassen, wobei die Daumen auf den Fußrücken und die anderen Finger unter den Füßen liegen. Die Arme sind leicht gebeugt, und die Ellbogen zeigen nach außen.

Blickrichtung: Dein Blick ist ruhig und nach vorne gerichtet, wobei der Hals eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule ist.

Ausrichtung: Der Oberkörper ist aufrecht und die Wirbelsäule ist gestreckt, was eine natürliche Krümmung erlaubt. Die Knie fallen sanft zu beiden Seiten hinunter, öffnen die Hüften und bilden eine Diamantform mit den Beinen.

Atmung: Achte darauf, dass du während der gesamten Haltung gleichmäßig und ruhig atmest. Mit jeder Einatmung streckst du deine Wirbelsäule ein wenig mehr, und mit jeder Ausatmung erlaubst du deinen Knien, sich weiter zum Boden zu senken.

12

Schritt-für-Schritt Anleitung

Urdhva Hastasana
(Gestreckte Berghaltung /
Palmen Pose)

Ausgangsposition: Beginne in Tadasana, der Berghaltung, mit den Füßen hüftbreit auseinander und den Armen an den Seiten des Körpers.

Fußpositionierung: Die Füße sind fest auf dem Boden verankert, mit einem gleichmäßigen Gewicht auf beiden Füßen. Die Zehen zeigen nach vorne, und die Füße sind parallel zueinander.

Arme und Oberkörper: Atme ein und strecke die Arme über den Kopf aus, wobei die Handflächen zueinander zeigen oder sich sogar berühren. Der Oberkörper bleibt aufrecht, während du versuchst, die Wirbelsäule zu verlängern und die Rippen leicht nach innen zu ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Hand- und Armposition: Die Hände können entweder schulterbreit auseinander gehalten oder zusammengebracht werden, wobei die Handflächen sich berühren. Die Arme sind gestreckt, aber die Schultern bleiben entspannt (nicht nach oben strecken).

Blickrichtung: Der Blick richtet sich geradeaus, oder du kannst den Kopf leicht nach hinten neigen und nach oben zu den Händen schauen, ohne den Nacken zu belasten.

Ausrichtung: Achte darauf, dass die Knie nicht durchgedrückt sind, und behalte eine leichte Flexibilität in den Knien bei. Die Hüften sind über den Knöcheln ausgerichtet, und der Oberkörper ist direkt über den Hüften, wodurch eine gerade Linie vom Scheitel bis zu den Füßen entsteht.

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig, während du in dieser Haltung verweilst. Nutze die Einatmung, um die Wirbelsäule zu strecken und die Arme weiter nach oben zu heben. Mit jeder Ausatmung kannst du versuchen, die Füße fester in den Boden zu drücken und die Erdung zu verstärken.

11

**Sukhasana
(Schneidersitz)**



13

**Ardha Matsyendrasana
(Halber Drehsitz)**



14

**Padmasana
(Lotussitz)**



15

**Dandasana
(Stockhaltung)**



16

Schritt-für-Schritt Anleitung

Ardha Matsyendrasana (Halber Drehsitz)

Ausgangsposition: Beginne in einer sitzenden Position mit ausgestreckten Beinen.

Fußpositionierung: Beuge dein rechtes Bein und platziere deinen rechten Fuß außerhalb deines linken Knies. Der linke Fuß kann entweder gestreckt bleiben oder du beugst das linke Bein, sodass der linke Fuß in der Nähe deiner rechten Hüfte liegt.

Arme und Oberkörper: Halte deine Wirbelsäule gerade und aufrecht. Beuge deinen linken Ellbogen und platziere ihn außerhalb deines rechten Knies, während deine rechte Hand hinter deinem Rücken auf dem Boden ruht, um als Stütze zu dienen.

Hand- und Armposition: Die linke Hand kann das rechte Knie umfassen oder der linke Ellbogen kann auf der Außenseite des rechten Knies ruhen, um eine tiefere Drehung zu ermöglichen. Die rechte Hand bleibt hinter dir auf dem Boden als Stütze.

Blickrichtung: Drehe deinen Oberkörper nach rechts und blicke über deine rechte Schulter nach hinten. Der Blick folgt der Drehung deines Oberkörpers, um die Drehung des Halses zu fördern.

Ausrichtung: Der gesamte Rücken bleibt aufrecht, wobei die Basis der Wirbelsäule nach unten in den Boden drückt und der Scheitel des Kopfes zur Decke strebt. Beide Sitzknochen bleiben fest auf dem Boden verankert.

Atmung: Atme tief und ruhig durch die Nase ein und aus. Nutze jede Ausatmung, um möglicherweise ein wenig tiefer in die Drehung zu kommen.

14

Schritt-für-Schritt Anleitung

Sukhasana (Schneidersitz)

Ausgangsposition: Setze dich auf den Boden mit einer aufrechten Wirbelsäule und gekreuzten Beinen.

Fußpositionierung: Die Füße sind entspannt und liegen jeweils unter den gegenseitigen Knien. Ein Fuß liegt dabei vor dem Schienbein des anderen Beines. Der andere Fuß liegt wiederum hinter der Wade des anderen.

Arme und Oberkörper: Der Oberkörper bleibt aufrecht mit einer geraden Wirbelsäule. Die Schultern sind entspannt, und der Brustkorb ist offen, um eine tiefe Atmung zu ermöglichen.

Hand- und Armposition: Die Hände liegen locker auf den Knien oder den Oberschenkeln, mit den Handflächen nach oben. Du kannst auch eine Handgeste (Mudra) verwenden, indem du den Daumen und den Zeigefinger zusammenführst.

Blickrichtung: Der Blick ist nach vorn gerichtet, entweder mit geschlossenen Augen oder mit einem weichen Fokus auf einen Punkt vor dir auf dem Boden.

Ausrichtung: Die Hüften, Schultern und das Kinn sind ausgerichtet, um eine neutrale Position der Wirbelsäule zu fördern. Die Füße sind entspannt, und die Knie fallen natürlich zu beiden Seiten hinunter.

Atmung: Atme tief und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Konzentriere dich darauf, jede Ein- und Ausatmung zu verlängern, um einen beruhigenden Effekt zu erzielen.

13

Schritt-für-Schritt Anleitung

Dandasana (Stockhaltung)

Ausgangsposition: Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.

Fußpositionierung: Deine Beine sind zusammen und vollständig gestreckt; die Füße leicht angezogen, sodass die Zehen zu dir zeigen. Die Fersen sind fest in den Boden gedrückt.

Arme und Oberkörper: Der Oberkörper ist aufrecht und gestreckt, mit einer neutralen Wirbelsäule. Die Schultern sind zurück und unten gezogen, um den Nacken zu verlängern und Spannungen zu vermeiden.

Hand- und Armposition: Die Arme sind gerade und die Handflächen sind neben den Hüften auf dem Boden abgelegt, wobei die Finger in Richtung der Füße zeigen. Die Arme helfen, den Oberkörper zu stützen und eine aufrechte Haltung zu fördern.

Blickrichtung: Der Blick ist nach vorne gerichtet, wobei der Hals eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule ist. Vermeide es, den Hals zu überstrecken oder zu beugen.

Ausrichtung: Die gesamte Wirbelsäule ist ausgerichtet, vom Becken bis zum Kopf. Stelle dir vor, eine Linie zeichnet sich von deinem Steißbein durch die Wirbelsäule bis zum Scheitel deines Kopfes.

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase. Konzentriere dich darauf, die Atmung fließen zu lassen und einen ruhigen, meditativen Zustand zu fördern. Nutze die Atmung, um eventuelle Anspannungen oder Steifheit zu lösen, insbesondere im unteren Rückenbereich und in den Hüften.

16

Schritt-für-Schritt Anleitung

Padmasana (Lotussitz)

Ausgangsposition: Beginne in einer sitzenden Position mit ausgestreckten Beinen.

Fußpositionierung: Ziehe das rechte Bein heran und platziere den rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel. Dann ziehe das linke Bein heran und platziere den linken Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Die Fußsohlen zeigen dabei nach oben und die Fersen sind nahe an den Bauch herangezogen.

Arme und Oberkörper: Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Schultern sind entspannt und zurückgezogen, wodurch der Brustkorb geöffnet wird.

Hand- und Armposition: Die Hände liegen entspannt auf den Knien oder in einer Mudra-Position, bei der die Daumen und Zeigefinger sich berühren, wodurch eine kreisförmige Form entsteht.

Blickrichtung: Der Blick ist entspannt und kann entweder auf einen festen Punkt in der Ferne gerichtet sein oder die Augen können geschlossen sein, um die Konzentration nach innen zu lenken.

Ausrichtung: Die Wirbelsäule ist aufrecht und die Kronenposition zieht nach oben, während die Schulterblätter nach unten und zueinander ziehen, um die Brust zu öffnen.

Atmung: Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig, wobei der Fokus auf einer tiefen Bauchatmung liegt.

15

**Upavistha Konasana
(Weit geöffneter Winkelsitz)**



17

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Virasana
(Heldensitz)**



18

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Savasana
(Totenstellung)**



19

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Supta Matsyendrasana
(liegende Drehung)**



20

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Virasana
(Heldensitz)

Ausgangsposition: Beginne in einer knienden Position mit den Füßen zusammen und dem Gesäß auf den Fersen.

Fußpositionierung: Spreize die Knie auseinander, während die Zehen sich weiter berühren. Platziere die Hände zwischen den Beinen, wobei die Finger nach hinten zeigen und die Handflächen fest auf den Boden gedrückt sind.

Arme und Oberkörper: Strecke die Arme durch, so dass die Ellbogen gestreckt sind. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, mit einer leichten Rückenbeuge, um die Brust zu öffnen.

Hand- und Armposition: Die Finger zeigen nach hinten, weg von dir, und die Handflächen sind fest auf den Boden gedrückt, wodurch die Armmuskulatur aktiviert wird.

Blickrichtung: Die Augen sind weit geöffnet und der Blick ist fest auf die Spitze der Nase oder den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet (Drittes Auge).

Ausrichtung: Die Wirbelsäule ist aufrecht und die Schultern sind zurück und unten gezogen, um die Brust zu öffnen.

Atmung: Atme tief durch die Nase ein. Während du ausatmest, öffne den Mund weit und strecke die Zunge heraus, während du einen „Haa“-ähnlichen Ton erzeugst, der aus dem tiefen Teil des Halses kommt.

18

Schritt-für-Schritt Anleitung

Upavistha Konasana
(Weit geöffneter Winkelsitz)

Ausgangsposition: Setze dich aufrecht auf deine Yogamatte und strecke die Beine weit auseinander, so dass sich ein großer Winkel zwischen deinen Beinen entsteht.

Fußpositionierung: Die Zehen und Knie zeigen nach oben. Versuche, die Beine so sehr zu strecken, wie es angenehm möglich ist.

Arme und Oberkörper: Beginne mit einer aufrechten Wirbelsäule und einer offenen Brust. Die Arme sind entspannt an deinen Seiten.

Hand- und Armposition: Lege die Hände auf dem Boden zwischen deinen Beinen ab und beuge dich aus den Hüften heraus nach vorne. Du kannst die Arme nach vorne strecken und die Hände auf den Boden legen, oder, wenn es deine Flexibilität erlaubt, kannst du die Füße fassen.

Blickrichtung: Halte den Blick sanft nach vorne gerichtet oder, wenn du tiefer in die Dehnung kommst, kannst du den Kopf senken und den Blick nach unten richten.

Ausrichtung: Die Wirbelsäule sollte lang und gerade sein, um eine gesunde Ausrichtung zu fördern. Vermeide es, den Rücken zu runden; beuge dich stattdessen aus den Hüften heraus.

Atmung: Achte auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung. Mit jeder Ausatmung kannst du versuchen, dich ein wenig tiefer in die Dehnung zu begeben.

17

Schritt-für-Schritt Anleitung

Supta Matsyendrasana
(liegende Drehung)

Ausgangsposition: Beginne in einer liegenden Position auf dem Rücken mit ausgestreckten Beinen und Armen entspannt an den Seiten.

Fußpositionierung: Beuge deine Knie und ziehe sie zur Brust. Alternativ kannst du die Übung auch mit einem gestreckten und einem gebeugten Bein ausführen.

Arme und Oberkörper: Breite deine Arme aus, sodass sie eine T-Form mit dem Oberkörper bilden. Hand- und Armposition: Halte die Arme ausgestreckt und parallel zum Boden mit den Handflächen nach oben.

Blickrichtung: Dreh deinen Kopf nach links oder rechts, entgegengesetzt zur Richtung, in die deine Knie fallen.

Ausrichtung: Lass deine Knie sanft auf eine Seite fallen, während du versuchst, beide Schulterblätter am Boden zu behalten. Die Knie sollten zusammengehalten werden, wenn du die Übung beidbeinig ausführst.

Atmung: Atme ruhig und tief, während du die Drehung in der Wirbelsäule spürst. Lass mit jeder Ausatmung mehr Spannung los.

20

Schritt-für-Schritt Anleitung

Savasana
(Totenstellung)

Ausgangsposition: Lege dich flach auf den Rücken auf deine Yogamatte oder eine bequeme Unterlage.

Fußpositionierung: Lasse deine Beine natürlich auseinanderfallen, gerne mattenbreit oder etwas breiter. Die Füße fallen nach außen, und die Beine sind vollständig entspannt.

Arme und Oberkörper: Die Arme liegen entlang deines Körpers, jedoch etwas vom Rumpf entfernt, mit den Handflächen nach oben, um Offenheit und Empfänglichkeit zu fördern.

Hand- und Armposition: Die Arme sollten entspannt und leicht von deinem Körper weg positioniert sein, die Hände offen und die Finger natürlich gekrümmt.

Blickrichtung: Der Blick geht nach oben, die Augen sind geschlossen, um die Entspannung zu fördern und die Ablenkungen zu reduzieren.

Ausrichtung: Der gesamte Körper sollte in einer natürlichen, neutralen Position sein, ohne jegliche Spannung. Die Wirbelsäule ist gerade, und der Kopf ist in einer natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule.

Atmung: Die Atmung sollte natürlich und entspannt sein, wobei jeder Atemzug tief in den Bauch geht. Versuche, den Atemfluss während der gesamten Pose ruhig und gleichmäßig zu halten.

19

**Uttanasana
(stehende Vorbeuge)**



21

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Ardha Uttanasana
(Halbe Vorwärtsbeuge)**



22

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Balāsana
(Kindhaltung)**



23

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Janu Sirsasana
(Kopf-Knie-Stellung)**



24

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Ardha Uttanasana (Halbe Vorwärtsbeuge)

Ausgangsposition: Beginne in einer stehenden Position mit den Füßen zusammen oder hüftbreit auseinander.

Fußpositionierung: Die Füße sind fest auf dem Boden verankert, die Zehen zeigen nach vorne, und die Gewichtsverteilung ist gleichmäßig auf beiden Füßen.

Arme und Oberkörper: Aus einer Vorwärtsbeuge heraus, beuge deine Knie leicht und hebe den Oberkörper auf eine halbe Höhe an, bis er parallel zum Boden ist.

Hand- und Armposition: Die Hände können auf den Schienbeinen, den Knien oder, wenn möglich, auf dem Boden platziert werden, je nachdem, wie flexibel du bist. Die Arme sind gestreckt, und die Handflächen zeigen zum Körper.

Blickrichtung: Der Blick ist sanft nach vorne gerichtet, der Hals bleibt in einer neutralen Position, in einer Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausrichtung: Die Wirbelsäule ist lang und gestreckt und der Bauch zieht sich leicht zurück zur Wirbelsäule, um die Körpermitte zu aktivieren. Die Hüften bleiben über den Knöcheln, und es gibt eine leichte innere Rotation der Oberschenkel, um die Ausrichtung der Hüfte zu erhalten.

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig, während du dich darauf konzentrierst, den Oberkörper bei jeder Einatmung zu heben und die Brust bei jeder Ausatmung zu öffnen. Halte die Position für einige tiefe Atemzüge, bevor du dich in die nächste Pose bewegst.

22

Schritt-für-Schritt Anleitung

Uttanasana (stehende Vorbeuge)

Ausgangsposition: Stehe aufrecht auf deiner Matte, mit den Füßen hüftbreit auseinander und den Zehen nach vorne zeigend.

Fußpositionierung: Verankere deine Füße fest auf dem Boden. Achte darauf, dass das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist.

Arme und Oberkörper: Beginne in einer aufrechten Position mit den Armen seitlich am Körper. Beim Einatmen hebe die Arme über den Kopf, Handflächen zeigen zueinander. Beim Ausatmen beuge dich aus der Hüfte nach vorne und lasse den Oberkörper in Richtung der Oberschenkel fallen.

Hand- und Armposition: Lasse deine Hände natürlich zum Boden fallen. Je nach Flexibilität können sie neben den Füßen, auf den Füßen, den Schienbeinen oder dem Boden platziert werden.

Blickrichtung: Lass deinen Kopf und Hals entspannt, so dass der Blick zu den Knien oder zum Boden gerichtet ist.

Ausrichtung: Beim Beugen achte darauf, dass die Hüfte über den Füßen bleibt. Die Beinrückseiten bleiben gestreckt, aber nicht durchgedrückt. Eine leichte Biegung der Knie ist erlaubt, wenn nötig. Ziehe den Bauchnabel leicht ein, um die Wirbelsäule zu unterstützen.

Atmung: Atme tief ein, während du die Arme hebst und dich aufrichtest. Atme aus, wenn du dich nach vorne beugst. Halte die Position und atme ruhig und gleichmäßig. Beim Einatmen richte dich wieder auf und kehre in die Ausgangsposition zurück.

21

Schritt-für-Schritt Anleitung

Janu Sirsasana (Kopf-Knie-Stellung)

Ausgangsposition: Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf deine Yogamatte.

Fußpositionierung: Beuge dein rechtes Bein und bringe die Sohle deines rechten Fußes an das linke Oberschenkelinnere, sodass dein rechtes Knie nach außen zeigt.

Arme und Oberkörper: Halte deinen Oberkörper aufrecht und beginne ihn mit einer geraden Wirbelsäule über dein gestrecktes linkes Bein zu neigen.

Hand- und Armposition: Strecke beide Arme vor dir aus und greife mit beiden Händen nach deinem linken Fuß. Wenn du deinen Fuß nicht erreichen kannst, benutze einen Yoga-Gurt oder halte dein Schienbein oder Knie.

Blickrichtung: Halte deinen Blick nach vorne gerichtet oder, wenn du tiefer in die Dehnung kommst, kannst du deinen Blick nach unten richten, in Richtung deines Knies oder Fußes.

Ausrichtung: Versuche, das Becken gleichmäßig zu kippen, ohne eine Hüftseite mehr als die andere anzuheben.

Atmung: Atme tief und gleichmäßig ein. Mit jeder Ausatmung kannst du versuchen, etwas tiefer in die Pose zu kommen, indem du deinen Oberkörper näher zu deinem Bein bringst.

24

Schritt-für-Schritt Anleitung

Balasana (Kindhaltung)

Ausgangsposition: Beginne in einer knienden Position mit den Füßen zusammen und den Knien, die etwa hüftbreit auseinander sind.

Fußpositionierung: Die großen Zehen sollten sich berühren, wobei die Oberseite der Füße flach auf dem Boden liegt.

Arme und Oberkörper: Beuge dich aus der Hüfte nach vorne, bis deine Stirn den Boden berührt.

Hand- und Armposition: Deine Arme können auf verschiedene Arten positioniert werden: Entweder ausgestreckt vor dir mit den Handflächen nach unten, um die Schultern zu strecken, oder neben dem Körper mit den Handflächen nach oben, um die Schultern zu entspannen.

Blickrichtung: In dieser Position ist der Blick natürlich nach unten gerichtet, wobei die Augen geschlossen sein können, um die Entspannung zu fördern.

Ausrichtung: Deine Hüften sollten sich in Richtung der Fersen bewegen, wobei der Abstand zwischen den Knien angepasst werden kann, um eine angenehme Dehnung zu erreichen.

Atmung: Atme tief und langsam durch die Nase, wobei du dich darauf konzentrierst, den Atem in den Rücken zu lenken, um eine sanfte Erweiterung und Entspannung der Rückseite des Körpers zu fördern.

23

**Paschimottanasana
(Sitzende Vorbeuge)**



25

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Parsvottanasana
(Yoga Pyramide)**



26

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Marjaryasana
(Yoga Katze)**



27

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Navasana
(Boot Stellung)**



28

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Parsvottanasana
(Yoga Pyramide)

Ausgangsposition: Beginne in der Tadasana (Berghaltung) mit geschlossenen Beinen und geradem Rücken.

Fußpositionierung: Mache einen großen Schritt nach hinten mit deinem linken Fuß, etwa einen Meter oder so, wobei beide Füße auf dem Boden bleiben. Die Zehen des linken Fußes zeigen leicht nach außen, etwa in einem 45-Grad-Winkel. Der rechte Fuß zeigt geradeaus.

Arme und Oberkörper: Atme ein und strecke die Arme nach oben, parallel zueinander, und strecke den Oberkörper. Atme aus und beuge dich von den Hüften nach vorne über das rechte Bein, wobei der Oberkörper parallel zum Boden bleibt.

Hand- und Armposition: Die Hände können auf unterschiedliche Weise platziert werden: entweder auf dem Boden, auf beiden Seiten des vorderen Fußes, oder, wenn das nicht erreichbar ist, auf dem Schienbein oder sogar auf einem Block.

Blickrichtung: Der Blick richtet sich nach unten, in Richtung deines vorderen Fußes, wobei der Nacken lang und in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.

Ausrichtung: Die Hüften sollten so ausgerichtet sein, dass sie parallel zur vorderen Kante der Matte sind. Die Wirbelsäule bleibt lang und gestreckt, während der Oberkörper nach vorne neigt. Die Schulterblätter ziehen sich leicht zurück und zusammen, um die Brust zu öffnen.

Atmung: Achte auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung während der gesamten Übung. Nutze jede Einatmung, um die Wirbelsäule zu verlängern, und jede Ausatmung, um tiefer in die Dehnung zu gehen.

26

Schritt-für-Schritt Anleitung

Paschimottanasana
(Sitzende Vorbeuge)

Ausgangsposition: Setze dich auf deine Yogamatte, die Beine sind ausgestreckt und die Füße sind zusammen.

Fußpositionierung: Die Zehen ziehen in Richtung des Oberkörpers.
Arme und Oberkörper: Der Oberkörper ist aufrecht, die Wirbelsäule lang. Die Arme sind zunächst neben dem Körper.

Hand- und Armposition: Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorne und strecke die Arme aus, um die Außenseiten deiner Füße oder deine Zehen zu greifen. Wenn das nicht möglich ist, platziere die Hände wo immer du kannst – auf den Schienbeinen oder den Knien.

Blickrichtung: Der Blick ist sanft nach unten gerichtet, in Richtung der Knie oder Füße, um den Nacken entspannt zu halten.

Ausrichtung: Die Hüften bleiben fest auf dem Boden; die Wirbelsäule ist lang und nicht rund. Denke daran, die Bewegung aus den Hüften heraus zu führen, um eine Überbelastung des unteren Rückens zu vermeiden.

Atmung: Atme tief und ruhig. Mit jeder Ausatmung kannst du versuchen, ein wenig tiefer in die Dehnung zu gehen. Halte die Stellung für mehrere Atemzüge.

25

Schritt-für-Schritt Anleitung

Navasana
(Boot Stellung)

Ausgangsposition: Beginne in einer sitzenden Position auf der Matte, mit ausgestreckten Beinen und einer geraden Wirbelsäule.

Fußpositionierung: Deine Füße sind zusammen und die Zehen zeigen nach vorne. Beuge deine Knie und hebe die Füße vom Boden ab, bis deine Schienbeine parallel zum Boden sind. Strecke anschließend deine Kniegelenke, sodass dein Körper eine V-Form annimmt.

Arme und Oberkörper: Der Oberkörper lehnt leicht zurück, wobei die Wirbelsäule gerade bleibt. Strecke deine Arme nach vorne aus, parallel zum Boden, mit den Handflächen zueinander gerichtet.

Hand- und Armposition: Die Arme sind gestreckt und parallel zum Boden, mit den Handflächen zueinander gerichtet.

Blickrichtung: Dein Blick ist nach vorne gerichtet, mit dem Fokus auf deine Zehen oder einen Punkt vor dir.

Ausrichtung: Der Oberkörper und die Beine bilden eine V-Form. Die Wirbelsäule bleibt gerade, und die Brust ist geöffnet.

Atmung: Halte eine gleichmäßige Atmung aufrecht, während du die Pose hältst. Atme tief durch die Nase ein und aus.

28

Schritt-für-Schritt Anleitung

Marjaryasana
(Yoga Katze)

Ausgangsposition: Beginne in einer Vierfüßerposition, mit den Handgelenken unter den Schultern und den Knien unter den Hüften.

Fußpositionierung: Die Knie sind hüftbreit auseinander, die Füße liegen flach auf dem Boden.

Hand- und Armposition: Die Hände sind flach auf dem Boden, die Finger sind gespreizt, und die Mittelfinger zeigen nach vorne.

Arme und Oberkörper: Die Arme sind gestreckt, aber die Ellbogen sind nicht durchgedrückt. Der Oberkörper ist in einer neutralen Position. Beim Ausatmen runde deinen Rücken, indem du deine Wirbelsäule zur Decke hebst, und lasse deinen Kopf sanft nach unten hängen.

Blickrichtung: Der Blick geht nach unten, Richtung Boden, um eine neutrale Position des Nackens zu behalten.
Ausrichtung: Achte darauf, dass dein Rücken in einer neutralen Position ist und deine Wirbelsäule eine natürliche Kurve hat.

Atmung: Beim Einatmen, kehre zurück in die Ausgangsposition mit einer neutralen Wirbelsäule. Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig, konzentriere dich auf eine tiefe Atmung durch die Nase.

27

**Ananda Balasana
(Happy Baby Pose)**



29

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Chakravakasana
(Katze-Kuh-Pose)**



30

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Malasana
(tiefe Hocke)**



31

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

**Malasana
(Gelandene Haltung)**



32

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Chakravakasana (Katze-Kuh-Pose)

Ausgangsposition: Beginne auf allen Vieren in einer neutralen Wirbelsäulenposition. Die Handgelenke sollten direkt unter den Schultern und die Knie direkt unter den Hüften sein. Deine Füße sind hüftbreit auseinander.

Fußpositionierung: Deine Füße sind hüftbreit auseinander und parallel zueinander, wobei die Zehen auf den Boden zeigen.

Arme und Oberkörper: Die Arme sind gestreckt, aber die Ellbogen sind nicht überstreckt. Der Oberkörper bleibt in einer neutralen Position, während du dich auf die Bewegung der Wirbelsäule konzentrierst.

Hand- und Armposition: Die Hände sind schulterbreit auseinander auf dem Boden platziert, die Finger sind weit gespreizt und die Mittelfinger zeigen nach vorne.

Blickrichtung: Während der Bewegung folgt der Blick natürlich der Bewegung des Rückens: Bei der Kuh-Pose richtest du deinen Blick nach oben, bei der Katzen-Pose richtest du deinen Blick in Richtung deines Nabels.

Ausrichtung: Achte darauf, deine Bewegungen mit deiner Atmung zu synchronisieren, um einen fließenden Übergang zwischen den beiden Positionen zu schaffen.

Atmung: Atme ein, während du in die Kuh-Pose gehst: Senke den Bauch zum Boden, hebe den Kopf und das Gesäß. Atme aus, während du in die Katzen-Pose übergehst: Runde deinen Rücken, ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule und lasse den Kopf sinken.

30

Schritt-für-Schritt Anleitung

Ananda Balasana (Happy Baby Pose)

Ausgangsposition: Lege dich auf deinen Rücken auf die Yogamatte.

Fußpositionierung: Hebe deine Beine vom Boden ab und beuge die Knie, sodass sie in Richtung deiner Achseln gezogen werden. Deine Knöchel sollten direkt über deinen Knien sein, wobei die Schienbeine vertikal zum Boden stehen.

Arme und Oberkörper: Halte den Oberkörper, sowie den gesamten unteren Rücken am Boden, die Wirbelsäule ist auf der Matte ausgestreckt.

Hand- und Armposition: Greife von außen her mit deinen Händen zu den Außenseiten deiner Füße. Deine Unterarme berühren die Außenseiten deiner Unterschenkel.

Blickrichtung: Der Blick geht nach oben. Die Augen können geschlossen sein.

Ausrichtung: Die Hüften und Schulterblätter bleiben fest auf dem Boden, während die Knie in Richtung des Bodens gezogen werden. Die Füße sind geöffnet und aktiv, wie in der stehenden Position.

Atmung: Atme tief und gleichmäßig durch die Nase. Konzentriere dich darauf, mit jeder Ausatmung die Hüften mehr zu entspannen und näher zum Boden zu bringen.

29

Schritt-für-Schritt Anleitung

Malasana (Gelandene Haltung)

Ausgangsposition: Beginne in einer stehenden Position, die Füße etwa hüftbreit oder etwas weiter auseinander.

Fußpositionierung: Drehe die Zehen leicht nach außen, sodass sie in einem Winkel von etwa 45 Grad stehen.

Arme und Oberkörper: Halte den Oberkörper gerade und aufrecht. Die Arme sind entspannt.

Hand- und Armposition: Während du dich in die Hocke begibst, bringe die Arme vor dem Körper zusammen, die Handflächen zueinander, in einer Gebetsposition (Namaste).

Blickrichtung: Der Blick ist geradeaus gerichtet, fokussiert und ruhig.

Ausrichtung: Beuge die Knie und senke das Gesäß ab, bis es so nah wie möglich an den Fersen ist. Die Ellenbogen drücken gegen die Innenseiten der Knie, um diese sanft nach außen zu drücken.

Atmung: Atme tief und gleichmäßig durch die Nase ein und aus, während du dich in der Pose befindest.

32

Schritt-für-Schritt Anleitung

Malasana (tiefe Hocke)

Ausgangsposition: Stehe aufrecht mit geschlossenen Füßen oder einer leichten Öffnung zwischen ihnen.

Fußpositionierung: Während du ausatmest, tritt mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Die Zehen können leicht nach außen zeigen.

Arme und Oberkörper: Beuge die Knie und senke deinen Körper ab, als ob du dich in eine tiefe Hocke setzen würdest. Halte den Oberkörper aufrecht und aktiviert.

Hand- und Armposition: Bring deine Hände in einer Gebetsposition vor deinem Herzen zusammen, wobei die Ellbogen die Innenseiten der Knie sanft nach außen drücken. Dies hilft, die Hüften zu öffnen.

Blickrichtung: Halte deinen Blick geradeaus, mit einem sanften, fokussierten Blick oder schließe die Augen, um die Innenwahrnehmung zu vertiefen.

Ausrichtung: Achte darauf, dass deine Knie und Zehen in die gleiche Richtung zeigen und deine Hüften so weit wie möglich nach unten gesenkt sind. Halte die Fersen wenn möglich am Boden oder unterlege sie bei Bedarf mit einer gefalteten Decke. Halte die Wirbelsäule lang und den Nacken neutral, ohne den Kopf nach vorne oder hinten zu neigen.

Atmung: Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase, während du versuchst, die Atmung auf die Bewegung abzustimmen. Halte die Position für mehrere Atemzüge, wobei du dich auf eine tiefe Bauchatmung konzentrierst.

31

Setu Bandha Sarvangasana
(Schulterbrücke)

33



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Bhujangasana
(Kobra)

34



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Dhanurasana
(Bogen Stellung)

35



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Matsyasana
(Yoga Fisch)

36



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Bhujangasana
(Kobra)

Ausgangsposition: Beginne in Bauchlage auf deiner Matte, die Beine ausgestreckt und die Fußspitzen auf dem Boden.

Fußpositionierung: Halte die Füße zusammen, sodass die Zehen und die Fersen des linken und rechten Fußes sich berühren.

Arme und Oberkörper: Platziere deine Hände flach auf dem Boden, direkt unter deinen Schultern. Die Ellenbogen sind nahe am Körper und zeigen nach hinten. Drücke die Hände fest in den Boden und beginne, den Oberkörper aus der Kraft deines unteren Rückens vom Boden zu heben, während du die Wirbelsäule verlängerst.

Hand- und Armposition: Die Hände sind unter den Schultern platziert, wobei die Finger weit auseinander gespreizt sind, um eine stabile Basis zu schaffen.

Blickrichtung: Richte deinen Blick geradeaus oder leicht nach oben, ohne den Hals zu überstrecken.

Ausrichtung: Achte darauf, dass deine Hüften und Beine fest auf dem Boden bleiben, während du den Oberkörper hebst. Die Schultern sollten von den Ohren weg gezogen werden, um Spannungen im Nacken zu vermeiden. Achte darauf, dass du nicht zu hoch kommst; der untere Rücken sollte nicht überbeansprucht werden.

Atmung: Atme tief und ruhig. Beim Einatmen hebe den Oberkörper an, und beim Ausatmen senke ihn langsam ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Halte die Pose für einige Atemzüge, während du die Bewegung und die Ausrichtung des Körpers spürst.

34

Schritt-für-Schritt Anleitung

Setu Bandha Sarvangasana
(Schulterbrücke)

Ausgangsposition: Beginne in einer liegenden Position auf dem Rücken mit ausgestreckten Beinen und Armen neben dem Körper.

Fußpositionierung: Beuge die Knie und stelle die Füße flach auf den Boden, hüftbreit auseinander. Die Fersen sollten nahe an des Gesäßes sein.

Arme und Oberkörper: Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Der Oberkörper bleibt auf dem Boden, während du das Becken hebst.

Hand- und Armposition: Während du das Becken hebst, kannst du die Hände unter deinem Körper verschränken und die Unterarme auf den Boden drücken, um die Schultern näher zusammenzubringen und einen größeren Lift zu erzielen.

Blickrichtung: Der Blick ist nach oben gerichtet, oder du kannst den Nacken leicht in die Länge ziehen, indem du den Blick zur Decke richtest, ohne den Kopf zu drehen.

Ausrichtung: Achte darauf, dass deine Knie direkt über den Knöcheln sind, wenn du das Becken hebst. Dein Oberkörper, deine Hüften und Knie sollten in einer Linie sein. Spanne die Gesäßmuskeln und die Oberschenkelmuskeln an, um die Hüften stabil zu halten.

Atmung: Atme tief und gleichmäßig. Halte die Position für ein paar Atemzüge und konzentriere dich darauf, mit jeder Einatmung das Gesäß ein wenig höher zu heben.

33

Schritt-für-Schritt Anleitung

Matsyasana
(Yoga Fisch)

Ausgangsposition: Beginne in einer liegenden Position auf dem Rücken mit ausgestreckten Beinen und den Armen an der Seite.

Fußpositionierung: Die Beine sind zusammen oder leicht auseinander, die Fußspitzen zeigen nach oben.

Arme und Oberkörper: Die Arme liegen neben dem Körper. Die Handflächen sind auf dem Boden abgelegt.

Hand- und Armposition: Die Handflächen sind fest auf dem Boden, unter oder neben deinem Gesäß.

Blickrichtung: Der Blick ist zur Decke gerichtet, mit dem Hinterkopf auf dem Boden abgelegt.

Ausrichtung: Der Oberkörper wird durch die Anspannung der Arme und des Oberkörpers hochgehoben, sodass sich eine Bogenform bildet.

Atmung: Atme tief und ruhig durch die Nase ein und aus, während du in der Pose bist.

36

Schritt-für-Schritt Anleitung

Dhanurasana
(Bogen Stellung)

Ausgangsposition: Leg dich flach auf deinen Bauch auf eine bequeme, rutschfeste Unterlage; am besten eine Yogamatte.

Fußpositionierung: Deine Füße sollten hüftbreit auseinander sein.
Arme und Oberkörper: Die Arme liegen zu Beginn seitlich des Körpers, die Handflächen zeigen nach oben.

Hand- und Armposition: Beuge die Knie und bringe die Fersen so nah wie möglich an dein Gesäß heran. Greife mit deinen Händen nach den Außenseiten deiner Knöchel oder Fußgelenke.

Blickrichtung: Der Blick ist nach vorne gerichtet, der Nacken bleibt dabei in einer neutralen Position.

Ausrichtung: Hebe beim Einatmen Oberkörper und Oberschenkel gleichzeitig vom Boden ab, indem du mit den Händen an deinen Fußgelenken ziehst. Dein Körper sollte eine Bogenform annehmen, wobei nur der Bauch und die Beckenknochen den Boden berühren.

Atmung: Achte darauf, während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig zu atmen. Halte die Pose für einige Atemzüge, bevor du sie wieder löst.

35

Shalabasana
(Heuschrecke)

37



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Ashtanga Namaskara
(Knie-Brust-Stirn-Stellung)

38



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Simhasana
(Löwe)

39



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Adho Mukha Svanasana
(Herabschauender Hund)

40



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Schritt-für-Schritt Anleitung

Ashtanga Namaskara (Knie-Brust-Stirn-Stellung)

Ausgangsposition: Starte aus einer knienden Position heraus oder aus dem herabschauenden Hund, wobei die Hände fest auf dem Boden positioniert sind.

Fußpositionierung: Die Zehen sind aufgestellt und die Füße stehen nahe beieinander.

Arme und Oberkörper: Die Ellenbogen sind gebeugt und nahe am Körper gehalten, während du den Oberkörper absenkst.

Hand- und Armposition: Die Handflächen sind fest auf dem Boden, etwa schulterbreit auseinander. Die Ellenbogen sind in Richtung deines Körpers gewinkelt und nicht nach außen gespreizt.

Blickrichtung: Der Blick ist nach unten gerichtet, während du den Kopf sanft auf den Boden legst.

Ausrichtung: Der Oberkörper ist abgesenkt, sodass Brust und Stirn den Boden berühren. Die Hüften bleiben erhöht und die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist aktiv. Die Knie sind auf dem Boden und zusammengebracht, wobei die Hüften leicht angehoben bleiben.

Atmung: Atme tief und kontrolliert. Atme aus, während du den Oberkörper absenkst und in die Pose kommst. Halte die Pose für ein paar Atemzüge, um die Dehnung und Entspannung in dieser Position zu spüren.

38

Schritt-für-Schritt Anleitung

Shalabhasana (Heuschrecke)

Ausgangsposition: Beginne in Bauchlage auf deiner Yogamatte. Deine Beine sind gestreckt und die Zehen zeigen nach hinten.

Fußpositionierung: Die Beine sind zusammen oder leicht auseinander, die Fußspitzen berühren den Boden.
Hand- und Armposition: Die Arme liegen seitlich neben dem Oberkörper mit den Handflächen nach oben.

Arme und Oberkörper: Beim Einatmen hebe deinen Kopf, Oberkörper, Arme und Beine vom Boden ab, während die Hüften und der untere Bauch auf dem Boden bleiben.

Blickrichtung: Der Blick ist nach unten gerichtet, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, um den Nacken zu schützen.

Ausrichtung: Die Hüften bleiben fest auf dem Boden, während du die Beine und den Oberkörper hebst, wobei du die Länge in der Wirbelsäule behältst.

Atmung: Atme gleichmäßig und tief durch die Nase. Beim Heben in die Pose kannst du einatmen, beim Halten der Pose die Atmung ruhig und kontrolliert halten.

37

Schritt-für-Schritt Anleitung

Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund)

Ausgangsposition: Beginne in der Vierfüßer-Position, bei der die Hände direkt unter den Schultern und die Knie direkt unter den Hüften positioniert sind.

Handposition: Platziere deine Hände schulterbreit auseinander auf der Matte, wobei die Finger weit gespreizt sind und die Mittelfinger parallel zueinander sind.

In die Position kommen: Atme aus und hebe deine Knie vom Boden ab. Beginne damit, deine Fersen sanft in Richtung Boden zu drücken, ohne dass sie den Boden berühren müssen. Strecke deine Hüften nach oben und hinten, um eine umgekehrte „V“-Form mit deinem Körper zu bilden.

Körperausrichtung: Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und die Schultern nach unten gezogen sind. Die Kopfposition sollte neutral sein, wobei die Ohren in einer Linie mit den Armen sind.

Beinposition: Beuge die Knie leicht, um die Spannung in den Kniesehnen zu reduzieren. Die Füße sollten hüftbreit auseinander stehen und parallel zueinander sein.

Atmung: Halte die Position für 3-5 Atemzüge. Atme tief und gleichmäßig durch die Nase ein und aus.

Aus der Position kommen: Um die Position zu beenden, beuge deine Knie und komme zurück in die Ausgangsposition.

40

Schritt-für-Schritt Anleitung

Simhasana (Löwe)

Ausgangsposition: Beginne in einer knienden Position mit den Beinen zusammen und den Füßen direkt hinter den Hüften.

Fußpositionierung: Die Füße sind seitlich der Hüften positioniert, die Zehen zeigen nach hinten und die Fußsohlen zeigen nach oben.

Arme und Oberkörper: Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern sind entspannt und die Brust ist geöffnet.

Hand- und Armposition: Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder befinden sich in einer Gebetshaltung.

Blickrichtung: Der Blick ist nach vorne gerichtet, der Hals ist lang und die Kopfhaltung neutral.

Ausrichtung: Die Hüften sind zwischen den Fersen positioniert, wobei die Sitzknochen gleichmäßig auf dem Boden oder auf einem Hilfsmittel wie einem Yoga-Block oder einer gefalteten Decke ruhen.

Atmung: Atme tief und ruhig durch die Nase ein und aus, und konzentriere dich darauf, den Atem fließen zu lassen.

39