

Einfache Yoga-Reihe mit Sankalpa

Besser Loslassen!

Diese vereinfachte Yoga-Übungsreihe ist sehr gut geeignet für Menschen mit geringer Flexibilität oder für Personen die sich gerade etwas schlapp fühlen.

Sie ist energetisch vollständig, und umfasst alle wichtigen Bewegungsrichtungen in der korrekten Reihenfolge. Damit entfaltet sie trotz ihrer Einfachheit eine sehr schöne Wirkung.

Wichtig bei der Ausführung der Übungen ist, dass sie dir genügend Zeit und Raum lassen, um dich während des Haltens auf deine Konzentration einzulassen. Nutze deine Konzentration aus dem "[Kurs im Loslassen](#)". Sie ist genau zugeschnitten.

I Anfangsentspannung und mentale Ausrichtung



Anfangsentspannung

5-10 Minuten

Atme der Reihe nach durch Beine, Arme, Kopf und gesamten Körper aus. Lass alle Spannungen dabei los.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.



Sankalpa

2-3 Minuten

Wiederhole deine **Affirmation**, und deine **Vision**, dein Sankalpa. Das dient dazu dich auf deine angestrebte Entwicklung auszurichten.

II Pranayamas - Atemübungen



Bewusste, tiefe Bauchatmung

5-10 Minuten

Geübte können hier gern Kapalabhati üben.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.



Wechselatmung

5-10 Minuten

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*. Atme es von links nach rechts und wieder zurück.

III Asanas – Körperübungen

1 Umkehrstellungen

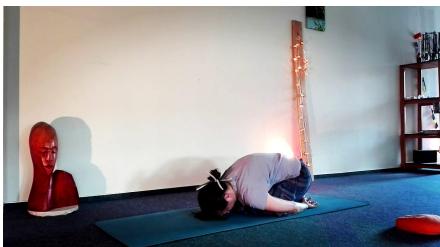
Hund: 5-7 Minuten



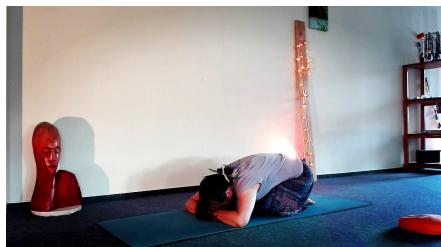
Es kommt weniger auf technisch korrekte Ausführung an, als auf geistig korrekte Ausführung: Konzentration auf dein *Sankalpa*

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.
Atme es von den Händen zu den Füßen und wieder zurück.

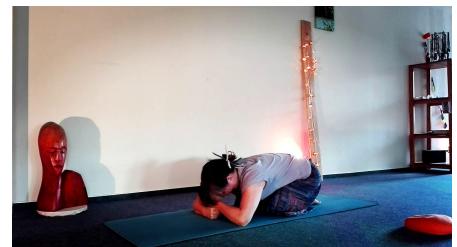
Nach dem Hund entspanne in der Stellung des Kindes. Wähle deine Variante:



Klassisches Kind



Kopf auf den Händen



Kopf auf den Fäusten

Schulterbrücke: 5-10 Minuten



Ungeübte halten kürzer, geübte länger. Diese Stellung baut Kraft im unteren Rücken auf.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.
Atme es von den Füßen zu den Beinen und wieder zurück.



Gegenstellung zur Schulterbrücke
Wichtige Übung, nicht auslassen.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.
Atme es in den Rücken und wieder nach draussen.

Einfacher Fisch: 5 Min



Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.
Atme es komplett durch dich hindurch, lass dich davon tragen.

2 Vorwärtsbeugen

Liegende Vorwärtsbeuge



Pro Seite 5 Minuten oder länger üben.

Atme während des Haltens ruhig und tief in den Bauch.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.
Atme es durch die Beinrückseite nach oben und unten.

Einfache, gekreuzte Vorwärtsbeuge



Lege die Knie übereinander und beuge dich locker darüber.
Entspanne.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.



Atme es durch die Beinrückseiten nach oben und unten.

Gestützte gegrätschte Vorwärtsbeuge:

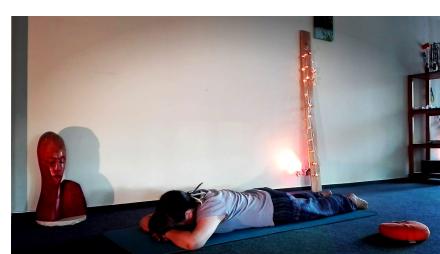
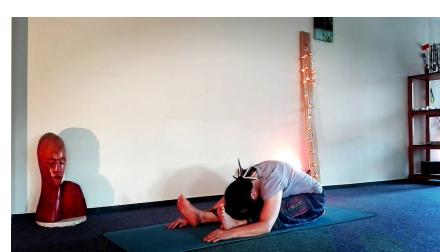
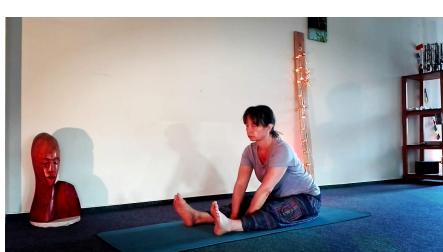


5-10 Min

Setze dich auf dein Kissen, gib die Beine etwas auseinander, und lehne dich nach vorn.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

Atme es durch die Beinrückseiten nach oben und unten.



Schiefe Ebene als Gegenbewegung zieht die Rückenmuskeln wieder zusammen.
Dann Bauchentspannungslage Stille oder Sankalpa

3 Rückbeugen

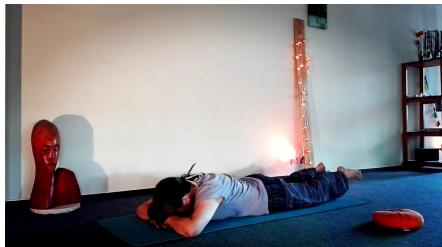


Sphinx: 5-10 Minuten

Brustbein nach vorne schieben, Krone möglichst hoch tragen. Rest entspannt.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

Atme es die Wirbelsäule hinauf und hinunter



Einfache Heuschrecke: 2-3 Minuten

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

Atme es die Wirbelsäule hinauf und hinunter

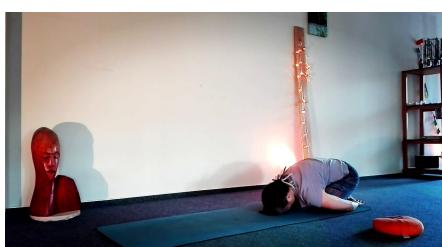


Vogel: 2-3 Minuten

Hände, Oberkörper, Arme und Beine komplett vom Boden abheben. Halten.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

Atme es die Wirbelsäule hinauf und hinunter



Stellung des Kindes als Gegenbewegung, dehnt den Rücken.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

Atme es die Wirbelsäule hinauf und hinunter

4 Drehung



Einfacher Drehsitz: 3-5 Minuten pro Seite

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

Atme es die Wirbelsäule hinauf und hinunter



Variation: Die hintere Hand kannst du auch auf einem Kissen abstützen, wenn das für dich besser ist.

Beide Seiten gleich üben!

5 Seitbeuge



Einfache Seitbeuge: 2 Minuten pro Seite

Dehne die Flanken.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

IV Endentspannung



Endentspannung – genau wie Anfangsentspannung

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.

V Meditation



Meditation. So lange du es angenehm findest.
Mindestens 2-3 Minuten,
gern auch 30-40 Minuten.
Wie du es magst.

Konzentriere dich auf dein *Sankalpa*.