

## Überblick Yoga

Nr.	Asana	Darstellung	Hinweise
1	Tänzer		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigt die Bein- und Hüftmuskulatur</li> <li>• fördert das Gleichgewicht</li> <li>• dehnt die Bauchmuskulatur</li> <li>• Blick ist nach vorn gerichtet (Punkt anvisieren)</li> <li>• Körper wird nicht verdreht, bleibt in einer Ebene</li> </ul>
2	Baum		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein ist leicht gebeugt</li> <li>• Punkt in Augenhöhe fixieren</li> <li>• Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>• Bestimmtheit und Zielorientiertheit werden entwickelt</li> </ul>
3	Kind		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Streckt die Wirbelsäule</li> <li>• öffnet Knie und Hüftgelenke</li> <li>• dehnt Vorderseite der Beine</li> <li>• Stirn liegt auf dem Boden auf</li> <li>• Stirn liegt auf dem Boden</li> </ul>
4	Kobra		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur</li> <li>• Dehnt die Vorderseite des Körpers</li> <li>• Förderung der Beweglichkeit des Brustkorbs</li> <li>• Vertiefung der Atmung</li> <li>• Schulterbreite Handfassung</li> <li>• Schulterblatt zieht zurück</li> <li>• gleichmäßige Atmung</li> </ul>
5	Hund		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnung der Körperrückseite</li> <li>• Kräftigung der Arme und Beine</li> <li>• Beine strecken, Füße auf den Boden aufsetzen</li> <li>• Kopf entspannt hängen lassen</li> <li>• gleichmäßige Atmung</li> </ul>
6	Katze		<ul style="list-style-type: none"> <li>• erwärmt und dehnt die Wirbelsäule</li> <li>• abwechselnd „Katzenbuckel“ und „Hohlkreuz“ einnehmen</li> <li>• gleichmäßige Atmung</li> </ul>
7	Kerze		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnung der Halswirbelsäule</li> <li>• unterstützt die Schilddrüse</li> </ul>
8	Kamel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnung der gesamten Körpervorderseite</li> <li>• Kräftigung der Rückenmuskulatur</li> <li>• Anregung der Brustatmung und des Kreislaufs</li> <li>• Blick ist nach oben gerichtet</li> </ul>
9	Brett		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Arm- und Rumpfmuskulatur</li> <li>• Dehnung der Körpervorderseite und bei Einbeziehung des Kopfes auch der Halsmuskulatur</li> <li>• Anregung des endokrinen Systems</li> </ul>

10	Brücke		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnung der Brustmuskulatur/ Halswirbelsäule</li> <li>• Stärkung der Bauchmuskulatur</li> <li>• Hände liegen flach und parallel</li> <li>• Hüfte in Verlängerung der Beine</li> <li>• Blick nach oben</li> <li>• Unterschenkel senkrecht</li> </ul>
11	Bogen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnung der Körpervorderseite</li> <li>• Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskeln</li> <li>• Anregung der Brustatmung</li> </ul>
12	Boot		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kräftigt die Bauch- und Halsmuskulatur.</li> <li>• regt die Verdauung an</li> <li>• Winkel im Kniegelenk: 90°</li> <li>• Kopf/obere Rücken wird leicht angehoben</li> <li>• gleichmäßige Atmung</li> </ul>
13	Fisch		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnung der Brustmuskulatur/ Halswirbelsäule</li> <li>• Stärkung der Rückenmuskulatur</li> <li>• Hände liegen flach unter den Sitzhöckern</li> <li>• Kopf liegt auf Boden</li> <li>• Ellbogen eng am Körper</li> <li>• Beine gestreckt</li> </ul>
14	Heuschrecke		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Gesäß- und Rückenmuskulatur</li> <li>• Erhöhung des Druckes auf den Bauch/Verdauungsorgane</li> <li>• Hände liegen flach und parallel</li> <li>• Gesäß/Rückenmuskulatur anspannen</li> <li>• Blick nach unten</li> </ul>
15	Sonnengruß		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivierung des Herz-Kreislauf Systems</li> <li>• ganzkörperliche Dehnung und Kräftigung</li> </ul>
16	Dreieck		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigt die Bein- und Hüftmuskulatur</li> <li>• Dehnung der Beinrückseite</li> <li>• Stärkt und streckt die Wirbelsäule</li> <li>• Öffnet die Hüfte</li> </ul>
17	Vogel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung Rücken / Gesäßmuskulatur</li> </ul>
18	(halber) Drehsitz		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnung Wirbelsäule und Oberschenkelmuskulatur</li> </ul>
19	Standwaage		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht</li> <li>• Kräftigung Bänder/Muskulatur des Standbeins</li> </ul>

