

Überblick Yoga

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

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

