




Yoga-Lehrstunde 17.Juli 2024
„Vitalität für die Hüften“ mit Nhat-Lam Luong

Id	Illustration	Phase und Wirkung	Asana	Hinweise
1		Anfang Körper: Auflockerung des gesamten Körpers Geist: Lässt Stress und Anspannung los, fördert das Gefühl der Leichtigkeit	Durchrütteln	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftbreit stehen - Brust aufrecht - Knie leicht gebeugt - Den Körper von unten nach oben durchrütteln und dabei die Intensität langsam steigern - 2 Minuten
2		Aufwärmen Körper: Wirbelsäule aufwärmen Geist: Fördert Geduld und inneres Gleichgewicht	Einfädeln der Nadel / Parsva Balasana-	<ul style="list-style-type: none"> - Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften - Beim Einfädeln, die Hüfte gerade und über den Knien halten - Schultern weg von den Ohren - Einatmen: Mit dem Arm die Dehnung erhöhen (4sek) und halten (2sek)
3		Aufwärmen Körper: Hüftadduktoren dehnen Geist: Symbolisiert Offenheit und Loslassen	Frosch / Mandukasana	<ul style="list-style-type: none"> - 8 Wiederholungen pro Seite - Knie so weit wie möglich auseinander - Füße 90 Grad anwinkeln - Ellbogen unter den Schultern - Rücken gerade halten - Einatmen: Mit den Armen die Hüfte weiter nach hinten schieben (4sek) und halten (2sek) - 10 Wiederholungen

Yoga-Lehrstunde 17.Juli 2024
„Vitalität für die Hüften“ mit Nhat-Lam Luong

4



Aufwärmen

Körper: Hintere Beinmuskulatur dehnen

Geist: Haltung der Hingabe und Geduld

Kopf-zum-Knie - Hüfte und Schultern gerade halten
 / Janu Sirsasana - Schultern weg von den Ohren
 - Rücken runden, wie bei der Katze

- Einatmen: Tiefer in die Dehnung hinein ziehen (4sek) und halten (2sek)

5



Aufwärmen

Körper: Vordere Beinmuskulatur dehnen

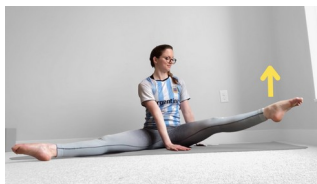
Geist: Stärkt die Entschlossenheit und den Mut

Tiefer Ausfallschritt - 8 Wiederholungen pro Seite
 / Anjaneyasana - Hüfte und Rücken gerade halten
 - Vorderes Bein im 90-Grad-Winkel
 - Schultern weg von den Ohren
 (mit Yoga-Block)- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

- Einatmen: Mit der Hüfte tiefer in die Dehnung drücken (4sek) und halten (2sek)

- 8 Wiederholungen pro Seite

6



Vorbereitung

Körper: Hüftflexor stärken

Geist: Erzeugt Stabilität und innere Balance

Weitwinkel-Sitz - Beine so weit wie möglich auseinander
 / Upavistha - Rücken gerade halten
 Konasana
 (mit Beinheben über Block) - Einatmen: Bein über den Yoga-Block wandern lassen (4sek)

- 8 Wiederholungen pro Seite

Yoga-Lehrstunde 17.Juli 2024
„Vitalität für die Hüften“ mit Nhat-Lam Luong

7



Vorbereitung

Körper: Hüftbeuger stärken
Geist: Fördert das Loslassen
 und die Selbstreflexion

Halbe
Vorwärtsbeuge
 / Ardha
 Uttanasana

- Schultern nach hinten rollen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Rücken gerade halten
- Einatmen: Nach vorne lehnen (4sek) und halten (4sek)

- 12 Wiederholungen

8



Peak Position

Körper: Hüfte mobilisieren
 und stärken
Geist: Stärkt die Willenskraft
 und das Durchhaltevermögen

Göttin
 / Utkata
 Konasana
 (Anjali Mudra
 Variation)

- Beine mehr als schulterbreit aufstellen
- Hüfte tief und nach vorne drücken
- Knie nach außen drehen
- Brust aufrecht, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Schultern weg von den Ohren

- (Optional) Einatmen: Position Vertiefen

9






Abkühlen

Körper: Hüftabduktoren
 dehnen
Geist: Symbolisiert Erdung
 und Stabilität

Hirsch
 / Mrighasana

- 24 Atemzüge insgesamt, in Intervallen
- Beine im 90/90-Grad-Winkel
- Aufrecht sitzen, darauf achten, die Hüfte nicht anzuheben
- Langsam nach vorne über das Schienbein lehnen
- Einatmen: Tiefer in die Dehnung gehen (4sek) und halten (4sek)
- 8 Wiederholungen pro Seite

Yoga-Lehrstunde 17.Juli 2024
„Vitalität für die Hüften“ mit Nhat-Lam Luong

10		Abkühlen Körper: Zehen mobilisieren, was die Hüftaktivierung fördert Geist: Fördert Achtsamkeit und Geduld	Fersensitz / Vajrasana Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Rücken gerade, Kopf in Verlängerung, Schultern runter - Falls zu schwer: Nach vorne lehnen und Yoga-Blöcke als Unterstützung verwenden - 10 Atemzüge
11		Abkühlen Körper: Rücken stärken und Ganzkörperspannung Geist: Erzeugt inneren Fokus und Stärke	Heuschrecke / Salabhasana	<ul style="list-style-type: none"> - Nur mit der Kraft der Rückenmuskulatur - Kopf in Verlängerung - Arme nach hinten mit Handrücken zur Decke - Füße hüftbreit - Falls zu schwer, die Arme als Stütze verwenden - Einatmen: Oberkörper (und optional Beine) anheben (4sek) und halten (3sek)
12		Ende Körper: Ganzkörperentspannung Geist: Ermöglicht vollständige Entspannung und Regeneration	Totenstellung / Savasana	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Wiederholungen - Rückenlage, Beine hüftbreit, Arme leicht vom Körper entfernt, (Handrücken auf dem Boden) - Augen schließen, Atem ruhig und gleichmäßig - 8 Minuten