

Upasana Yoga

1 Aufwärmübungen

Mentales Einstimmen (Ruhe, Konzentration)

Vokalübung: i - a - o - om (lange Vokale singen; einen Vokal pro Ausatmung; dazwischen tief durch die Nase einatmen) i: Konzentration im Scheitel; a: Konzentration in Kehle; o: Konzentration im Brustraum; om: Konzentration im ganzen Körper

Atemachtsamkeit: natürlich und entspannt atmen; die Atmung beobachten (auch: vertieft in Bauch oder in Brustkorb atmen)

Wechselatmung: mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschliessen, durch das linke Nasenloch einatmen; den rechten Daumen lösen und mit dem kleinen Finger und Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch verschliessen; rechts ausatmen; rechts einatmen; linkes Nasenloch freigeben und rechtes Nasenloch verschliessen; links ausatmen; etc.

Therapeutische Aufwärmübungen (antirheumatisch, gelenkreinigend)

Backen aufblasen: Einatmen, Atem anhalten, Kinn zur Brust, Fäuste machen
Kopf langsam nach rechts/links und oben/unten bewegen
Schultern nach oben/unten bewegen (Arme gestreckt, Fäuste mit Daumen innen)
Ellbogen kreisen (Hände auf Schultern)
Ellbogen beugen und strecken
Handgelenke: Fäuste kreisen (Daumen innen)
Fäuste nach oben/unten
Hände mit gestreckten Fingern nach oben/unten
Wirbelsäule: Oberkörper nach vorne/nach hinten beugen
Hüfte: leicht in die Knie und Becken kreisen
Hüfte: Gestrecktes Bein nach vorne/hinten schwingen
Knie: Knie beugen und strecken
Füsse: auf einem Bein stehen und Fuss kreisen

Kalari-Aufwärmübungen (aktivierend)

Streckübungen: 1. Variante: Arme nach oben schwingen, Finger verschränken, Handflächen nach oben drehen, sich nach oben strecken und auf die Zehen stehen, kräftig durch die Nase ausatmen und Bauch einziehen

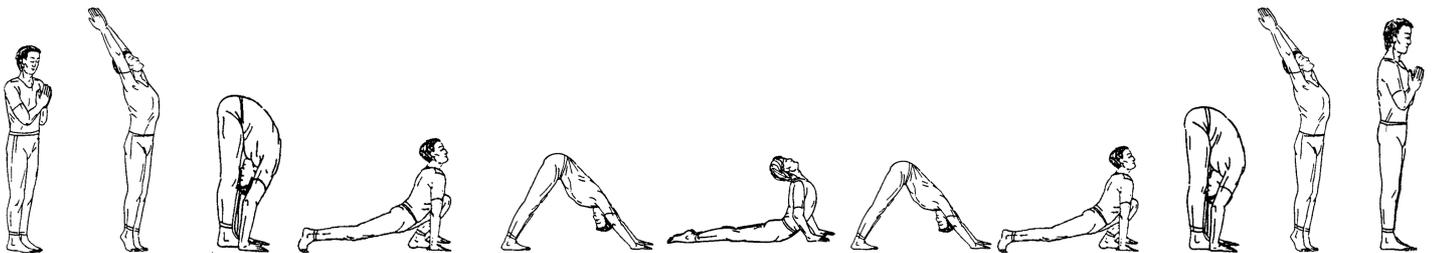
2. Variante: Arme waagrecht nach vorne, dann auseinander, Handflächen zuerst nach vorne gerichtet, dann nach hinten klappen; kräftig durch die Nase ausatmen und Bauch einziehen
3. Variante: Arme nach oben, Handflächen zuerst nach vorne, dann nach hinten klappen; kräftig durch die Nase ausatmen und Bauch einziehen

Gestreckte Arme schnell kreisen (Fäuste mit Daumen innen)

Kalari-Jogging: einen Arm nach oben und nach hinten führen und einen grossen Kreis machen; gleichzeitig das gegenüberliegende Bein anheben und mit dem Knie in Richtung Brustbein; Beine und Arme abwechselnd

Abwechselnd mit den Fersen das Gesäss stimulieren (allenfalls auch gleichzeitig)
 Öffnung der Hüfte: Auf einen Fersen sitzen und das andere Bein strecken; beide Füße senkrecht; sich abstützen und die Seite wechseln; zuerst langsam, dann flüssiger; Hüfte immer so tief wie möglich

2 Sonnengrüsse

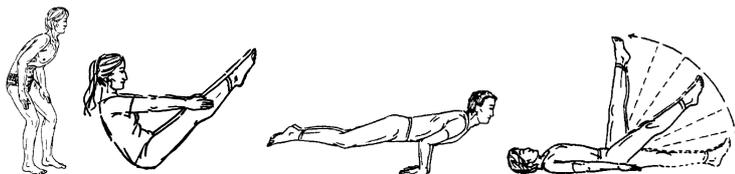


3 Hatha Yoga-Stellungen

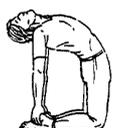
Beindehnung im Liegen



Bauchübungen (z.B. Uddyana Bandha, Boot, Pfau, Sit-ups o.a.)



Kamel



Fersensitz & Held



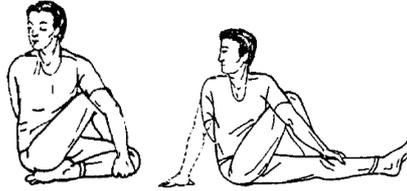
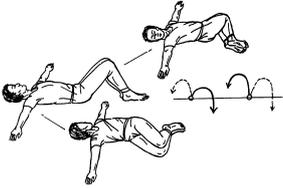
Heuschrecke & Kobravarianten



Halbe Zange



Drehung (Krokodil, Drehsitz)



Halber Schulterstand 5min



Savasana

