

RÜCKEN

Mantra: ICH STEHE AUFRECHT.

Mudra:

Ziel-"Asana": -

NUTZEN: Rücken: RÜCKGRAT

Ziel: starker Körper
Muskelumgebung: Schultern, Bauch, Po

Zitate: Mens sana in corpore sano



| | |
|---|---|
| <p>Intro & Warming Up</p> <ul style="list-style-type: none"> - STAND! - Konzentration auf Atmung und Körper - Sollbruchstelle Rücken aktivieren - ICH STEHE AUFRECHT. - Pilatesatmung (Ruhe/Umkehrpunkte ein, Belastung aus); Aktivierung Powerhouse | 5 |
| <p>SONNENGRUß</p> | 6 |
| <p>HELDENPOSE + ÄFFCHEN Oberkörperrotation Hüftmobilisation (Beine in der Luft angewinkelt) Good Mornings + Halbkreis</p> | 5 |
| <p>STAND</p> | |
| <p>Roll-Down – Zelt – Plank – Chaturanga – kleine Kobra – Zelt – ganze Vorbeuge – Aufrichten</p> | 5 |
| <p>Krieger 3 – Knee-Elbow</p> | 2 |
| <p>Schultern (Seitheben – frontal – über Kopf – Frontal)</p> | 2 |

| | |
|--|---|
| imaginäres Kreuzheben (Knie leicht gebeugt) | 1 |
| imaginäres Kreuzheben (rumänisch, Beine gestreckt) | 1 |
| Kniebeuge (Rückenhaltung beim Heben!) | 2 |
| ganze Vorbeuge | 1 |
| VIERFÜßLER | |
| Cat-Cow | 1 |
| Knee-Elbow und dann Arm/Bein in der Streckung jeweils nach außen | 2 |
| Melting Heart, auch seitlich | 2 |
| KNIESITZ | |
| Rudern (Oberkörper vorgebeugt) | 2 |
| SITZ | |
| Navasana | 1 |
| Russian Twist | 1 |
| RÜCKENLAGE | |
| Roll-up gerade, Beine gestreckt | 2 |
| Roll-up mit Rotation, Beine gestreckt | 2 |
| Pelvic Clock to Bridge | 3 |
| Hip Thrusts + Variationen | 2 |
| BAUCLAGE | |
| Rumpfheben | 2 |
| Swimming | 1 |
| Bogen | 1 |

| | |
|---|----|
| BONUS: HUND | |
| Hund zu Brett | 1 |
| Hund zu Knie | 1 |
| Halbe Taube | 2 |
| Hund zu Fallen Triangle oder Seitstütz mit Knie | 1 |
| Chaturanga Dandasana | 1 |
| Schlussentspannung - Krokodil - Beinstreckung in Rückenlage - Glutaeus-Dehnung in Rückenlage - Vorbeuge + schräg - Schultern - Hidden Prayer - Hidden Prayer Arme gestreckt, zur Seite ziehen | 10 |
| Savasana | 10 |