

ASANA & PRANAYAMA (Körper- und Atemkontrolle)

Mantra: Ich atme. Ich halte inne.

Mudra:

Ziel-Asanas: ALLE 😊

Fokus: Körper und Atmung, Pratyahara (ansatzweise)

Strategien:

Zitate:

Notizen: Asanas: Körperhaltungen

Standhaltungen

Sitzhaltungen

Umkehrhaltungen

Haltungen im Liegen...

Pranayama = Lebensenergie, Atem

Was ist Atmung? -> Sauerstoff zuführen, Abfallprodukte entsorgen!

stressbedingt oft zu flache Atmung -> Erschöpfung!

Yoga -> i.d.R. Nasenatmung

Parallelen zum Pilates -> Zellatmung verbessern!

ACHTUNG: für Raucher/Asthmatiker nur bedingt empfohlen! Auf den Körper hören!

Puraka – Einatmung

Rechaka – Ausatmung

Kumbhaka - Atempause

1. Yamas – Umgang mit deiner Umwelt
2. Niyamas – Umgang mit dir selbst
- 3. Asana – Yoga-Übungen**
- 4. Pranayama – Atemübungen**
5. Pratyahara – Rückzug der Sinne
6. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Erleuchtung



Yoga mit Anne

<p>Intro & Warming Up</p> <p>Ankommen</p> <p>Atemtechniken (in Auswahl)</p> <ul style="list-style-type: none"> - vollständige Yoga-Atmung - Ujjayi - Stufenatmung/Box Breathing mit Kumbhaka - Bhramari (Bienensummen) - Kapalabhati - (Bhastrika) - Wechselatmung - Sitali 	15
Sonnengruß	6
Tadasana - Bhramari	
ganze Vorbeuge	
Brett – Ujjayi vor/rück	
Chaturanga	
kleine Kobra – Box Breathing auf/ab	
Schulterdehnung in Bauchlage	
Plank -> Bauch-Ball-Übung (Pilatesatmung!)	
Balasana	
Katze-Kuh	
Arm-Bein-Koordination im 4-Füßler	
Heldenpose	
Kamel	
Hund	
Drache/Krieger I/Runner's Lunge	

breite Vorbeuge	
sitzende Vorbeuge	
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
Savasana	10

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/asana-lexikon>, 13.09.2023, 13.23 Uhr

<https://www.yogaeasy.de/artikel/pranayama-die-yogischen-atemuebungen>,
13.09.2023, 13.25 Uhr

<https://www.yogaeasy.de/artikel/bhramarin-das-bienensummen-mit-anleitung>,
13.09.2023, 13.28 Uhr