

# ***HATHA-YOGA-REIHE***

## **Zur ganzheitlichen Harmonisierung**

Erstellt von:

Monika Schostak, Yogalehrerin (BDY/EYU und GGF)  
www.monika-schostak.de

### Hinweis:

Bitte nur soweit in die Haltungen hineingehen wie es einem gut tut, falls etwas weh tut bitte die Haltung verlassen. Wenn eine Haltung aus körperlichen Einschränkungen gar nicht möglich ist, diese weglassen und mit der nächsten Haltung fortfahren.

### **1. Namasté:** (Begrüßung, Verneigung vor dem inneren heilen Wesen)

Ausführung: Im Sitzen Handflächen vor der Brust aneinander und sich auf die Yogapraxis einstimmen



### **2. Kopfdrehungen und Schulterkreisen:**



Kopfdrehungen Ausführung: Mit geschlossenen Augen den Kopf zuerst nach links, dann nach rechts drehen, dann das Kinn heben und zum Schluss das Kinn in die Halsgrube sinken lassen. Alles mit geschlossenen Augen durchführen, dabei in jeder Haltung 2-3 Atemzüge bleiben.



Schulterkreisen Ausführung: Fingerspitzen auf die Schultern legen, Ellenbogen vorne zusammen bringen, mit der Einatmung Ellenbogen und Kinn heben, mit der Ausatmung Ellenbogen über hinten unten und gleichzeitig Kopf mit Kinn nach unten senken, das Ganze 3x ausführen. Dann umgekehrt: Mit der Einatmung Ellenbogen hinten und Kinn heben und mit der Ausatmung Ellenbogen nach vorn unten mit Kinn wieder sinken lassen.

### 3. Katze-Kuh:



Ausführung: Im Vierfüßlerstand mit der Einatmung vom Steißbein beginnend Wirbel für Wirbel den Rücken sinken lassen und den Kopf heben (Kuh), mit der Ausatmung langsam den Rücken wieder rund werden lassen und den Kopf sinken lassen (Katzenbuckel), 2-3x ausführen.

### 4. Herabschauender Hund:



Ausführung: Aus der Kuhhaltung heraus die Hände vorn in den Boden drücken und dabei das Gesäß langsam schräg nach hinten heben, die Beine nur so weit strecken, dass der Rücken lang bleibt. Evtl. in der Haltung abwechselnd die Fersen langsam heben und senken.

### 5. Hängende Vorbeuge:



Ausführung: Im herabschauenden Hund mit den Füßen nach vorn zu den Händen laufen und dann den Oberkörper entspannt nach vorn hängen lassen, evtl. die Ellenbogen fassen, falls man zu tief mit den Händen auf den Boden kommt. Bei Bandscheibenproblemen im unteren Rücken die Knie etwas gebeugt lassen. Ein paar ruhige Atemzüge in der Haltung verweilen.

### 6. Halbmond:



Ausführung: Im Stand evtl. den linken Fuß hinter den linken setzen (man kann auch mit beiden Füßen parallel auf dem Boden stehen), dann mit der Einatmung den linken Arm heben und sich mit der Ausatmung langsam nach rechts beugen, ein paar Atemzüge halten. Dann dasselbe zur anderen Richtung praktizieren

**7. Dynamische Übungsreihe wie z.B. Die 8 Bewegungsrichtungen, siehe Unterlagen**  
(Oder falls bekannt auch den Sonnengruß oder die 5 Tibeter)



**8. Held und/oder Baum:**



Ausführung Held: Im Stand einen großen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn machen, dann mit der Einatmung die Arme heben und das rechte Knie beugen (genau über die Ferse, der Unterschenkel muss senkrecht stehen) und mit der Ausatmung wieder die Arme senken und das rechte Knie strecken. Beim 3. mal die Arme oben lassen, entweder offen oder auch die Hände über dem Kopf zusammen bringen und das Kinn langsam nach oben heben, ein paar Atemzüge halten. Dann die Übung langsam wieder auflösen. Anschließend das Ganze mit der anderen Seite praktizieren.

Ausführung Baum:

Kleine Variante: Im Stand den linken Fuß auf den rechten setzen, die Hände vor dem Brustkorb aneinander legen, den Blick auf eine Stelle richten und ein paar Atemzüge verweilen. Anschließend das Ganze mit der anderen Seite praktizieren.

Große Variante: Im Stand den linken Fuß seitlich an den rechten Unterschenkel oder Oberschenkel legen, die Arme heben und wie beim Held entweder offen lassen, über dem Kopf die Hände aneinander legen oder die Hände vor dem Brustkorb aneinander legen, den Blick auf eine Stelle richten und ein paar Atemzüge verweilen. Anschließend das Ganze mit der anderen Seite praktizieren.

**9. Stehende Vorbeuge:**



Ausführung: Im Stand, die Füße hüftbreit parallel, den Oberkörper langsam nach vorn sinken lassen, sich schwere Gewichte an den Händen vorstellen, dann die Knie beugen mit den ersten 3 Fingern die Zehen fassen und sich langsam mit dem Oberkörper an die Beine heranziehen, evtl. die Beine strecken (nur wenn man keine Bandscheibenprobleme hat).

## 10. Panther:



Ausführung: Im Vierfüßlerstand in die Kuh-Haltung gehen und von dort die Arme langsam nach vorn rutschen lassen, das Gesäß bleibt oben. Wenn man mehr Schulterdehnung möchte, kann man dabei die Fingerspitzen wie Krallen aufsetzen und die Ellenbogen heben. Ein paar ruhige Atemzüge dort verharren. Anschließend in der Kindhaltung oder Bauchlage ausruhen

## 11. Kobra/Heuschrecke:



Ausführung: Sich in die Bauchlage legen und erst einmal dort ausruhen und entspannen. Anschließend das Kinn aufsetzen und die Arme nach hinten nehmen, die Hände hinter dem Rücken falten falls möglich, ansonsten nur die Arme heben. Jetzt gleichzeitig den Oberkörper, die Beine und die Arme heben, in dieser Haltung ein paar Atemzüge verweilen.

**Ausgleich: Katze** (evtl. anschließend über die Kuh in den herabschauenden Hund):



Ausführung: In der Bauchlage die Stirn aufsetzen und die Hände recht und links neben dem Brustkorb aufsetzen. Jetzt den Oberkörper langsam heben (Kobra), von dort in den Vierfüßlerstand kommen und einen sanften Katzenbuckel ausüben.

**Ausgleich: Kindhaltung:**



Ausführung: Aus dem Katzenbuckel oder den herabschauenden Hund auf den Fersensitz kommen und den Oberkörper nach vorn ablegen, entweder die Stirn auf die Hände oder Fäuste legen oder die Stirn an den Boden ablegen und die Arme nach hinten auf die Unterlage ausgleiten lassen. In dieser Haltung ein paar ruhige Atemzüge verweilen, dabei tief in alle Atemräume atmen: Bauch/Rücken-Rippen-Brust, um so die inneren Organe durch den Druck der Oberschenkel sanft zu massieren.

## 12. Drehsitz (evtl. optional anstatt Krokodil):



Ausführung: Im Langsitz das rechte Bein gestreckt lassen und das linke Bein mit dem Fuß über das rechte stellen. In dieser Haltung den ganzen Oberkörper soweit nach rechts drehen wie es gut tut, dabei umfasst der rechte Arm das linke Knie. Wenn man etwas intensiver üben möchte kann man auch den linken Fuß etwas nach vorn rutschen lassen (damit die Schultern sich nicht hochziehen) und dann den rechten Arm gestreckt wie einen Hebel über das linke Bein bringen, dagegen drücken und sich noch ein wenig weiter drehen. In der Haltung kann man die Fußspitze des gestreckten Beines heranziehen, das richtet insgesamt den Oberkörper noch mehr auf. Ein paar Atemzüge in dieser Haltung verweilen, dann langsam auflösen und sich zum Ausgleich anschließend ein wenig nach links drehen. Danach kurz ausruhen und das Ganze mit dem anderen Bein und zur anderen Seite ausführen.

## 13. Boot:



Ausführung: Im Sitzen, Füße aufgestellt, sich mit den Händen hinter dem Rücken auf dem Boden abstützen. Dann die Unterschenkel waagrecht zum Boden anheben. Nur wenn es ohne Probleme möglich ist die Arme heben und nach vorn neben dem Körper ausstrecken, die Beine auch nur langsam schräg nach oben ausstrecken wenn man nicht ins Hohlkreuz kommt. In der gewählten Haltung ein paar Atemzüge verweilen.

## 14. Sitzende Vorbeuge:



Ausführung: Im Sitzen die Füße vor dem Körper aufstellen, die Kniekehlen umarmen und dann langsam mit den Füßen nach vorn rutschen soweit es gut tut. Nur wenn man sich hier wohl fühlt und sich weiter dehnen möchte kann man im Laufe der Zeit die Arme nach vorn bringen, den Oberkörper etwas mehr nach vorn dehnen und evtl. die großen Zehen fassen ohne die Schultern hochzuziehen, ansonsten die Arme neben oder auf den Beinen liegen lassen. Bei Bandscheibenproblemen im unteren Rücken bitte immer die Knie leicht gebeugt lassen und evtl auch die Knie umarmt lassen. In der gewählten Haltung ein paar Atemzüge bleiben. Anschließend sich wieder langsam aufrichten, die Hände hinter dem Rücken abstützen und ein paar Atemzüge nachspüren und entspannen.

## 15. Liegender Schmetterling:



Ausführung: Aus der vorigen Haltung die Hände hinter dem Rücken aufsetzen, die Füße vor dem Gesäß aufstellen und sich ganz langsam in die Rückenlage begeben. Dabei die Knie locker auseinander fallen lassen. Die Arme hinter den Kopf bringen und evtl. die Hände mit gestrecktem Zeigefinger falten oder offen lassen und an den Boden ablegen. In dieser Haltung ein paar tiefe ruhige Atemzüge entspannt liegen bleiben und möglichst auch tief in den Bauch ein- und ausatmen.

### Ausgleich: Rückenschaukel:



Ausführung: Aus der vorigen Haltung mit der letzten Ausatmung den Rücken an den Boden schmiegen und die Arme langsam über oben nach vorn kommen lassen. Dabei die Knie wieder heben und zum Brustkorb heranziehen. Die Arme umfassen die Knie, dann lässt man sich sanft von rechts nach links schaukeln und genießt die Rückenmassage. Evtl. die Knie dabei auch ein wenig mit den Händen kreisen lassen.

## 16. Krokodil (evtl. optional anstatt Drehsitz):



Ausführung: In der vorigen Haltung die Arme in Schulterhöhe ausbreiten und die Füße aufstellen, das rechte Bein ausgleiten lassen und das linke Bein aufstellen. Dann das Gesäß etwas nach links schieben damit die Wirbelsäule gerade bleibt und die Beine zur rechten Seite sinken lassen, dabei den Kopf zur anderen Seite, der linken Hand drehen. Die rechte Hand kann man auf den linken Oberschenkel oder das Knie legen und sich hier fest halten. Wichtig!!!: Nur soweit das Knie nach unten bringen, dass die rechte Schulter Bodenkontakt hält, ansonsten verspannt sich der Nacken. Eine Möglichkeit wäre auch das gestreckte linke Bein mit dem Knie zu beugen. In der gewählten Haltung ein paar Atemzüge bleiben. Danach die Arme wieder zur Seite ausbreiten, mit dem linken Arm in den Boden drücken und die Beine wieder zur Mitte zurückbringen. Anschließend das Ganze mit der anderen Seite ausüben.

### Ausgleich: Rückenschaukel:



Ausführung: Beschreibung siehe oben.

## 17. Halber oder ganzer Schulterstand: Evtl. Alternative mit Kissen unter dem Gesäß:



**Ausführung:** Aus der Rückenschaukel die Füße vor dem Gesäß aufstellen, die Hände leicht unter das Gesäß schieben, die Beine nach oben strecken und sich in den halben Schulterstand aufrichten. Dabei sollte man die Schulterblätter zusammenziehen und von hinten den Beckenkamm im unteren Rücken wie in eine Schale in die Hände legen. Nur wenn man keine Nackenprobleme hat, kann man das Brustbein immer mehr zum Kinn bringen und die Hände weiter oben am Rücken stützen. Falls diese Haltung nicht gut tut, vor allem wenn man Anfänger ist, dann legt man sich ein Kissen unter das Gesäß und hält die Beine oben, man kann dabei die Arme entspannt über dem Kopf auf dem Boden ablegen.

## Ausgleich: Apanasana, Knie zur Brust dynamisch:



**Ausführung:** Die vorige Haltung langsam wieder auflösen, die Knie zur Brust heranziehen und die Hände darauf legen. Mit der Einatmung die Knie vom Oberkörper wegschieben und mit der Ausatmung wieder heranziehen, dabei evtl. bei der Ausatmung summen, 3x ausführen.

## 17. Shavasana (Totenhaltung, entspannte Rückenlage):



**Ausführung:** Anschließend sich in die Rückenlage legen, die Beine und Arme leicht geöffnet, die Handflächen zeigen leicht nach oben. In dieser Haltung ca. 2-3 Min. vollkommen loslassen, den ganzen vorigen Übungen nachspüren, evtl. Von den Füßen beginnend langsam mental durch den Körper bis zum Gesicht wandern, dieses vollkommen entspannen und die Entspannung im ganzen Körper so lange genießen wie man möchte.

## 17. Atemübung:



## und evtl. Meditation



**Ausführung:** Sich aus dem Anti-Stress-Programm eine Atemübung aussuchen (evtl. wechselseitige Nasenatmung ausführen) und ein paar Min. praktizieren. Anschließend in der Stille sitzen, den Atem betrachten oder eine eigene Meditation ausüben, evtl. mit einem OM oder anderem Mantra aus dem Anti-Stress-Programm beenden.