



Vinyasa Praxis für Zuhause – Sequenz für die Schultern

Diese Sequenz entspannt und kräftigt zugleich deine Schultermuskulatur. **Wichtig:** bitte übe nur, wenn du dich gesundheitlich dazu in der Lage fühlst, dir die *asanas* bekannt sind und du weißt, wie du diese korrekt ausführst!

Beginne im **Sitzen**, schließe deine Augen und beobachte für einige Augenblicke deinen **Atem**.

Vierfüßlerstand: Kuh mit der Einatmung - **Katze** mit der Ausatmung (3-5x) und **Kindhaltung** für ca. 8-10 Atemzüge.

Sonnengruß A und/oder **Sonnengruß B** (3-5 Runden) - lasse dich von deinem Ujjayi Atem durch deine Praxis führen!

Herabschauender Hund: Komme in den herabschauenden Hund. Halte für 5 tiefe Atemzüge.

Setze dann deinen rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände – linkes Knie setzt ab (lege evtl. eine Decke unter das Knie), Zehen bleiben aufgesetzt. **Königskrieger:** Öffne deine Arme zur Seite, Handflächen zeigen nach oben. Löse alle Verspannung in deinen Schultern und in deinem Nacken. Bauch zieht Richtung Wirbelsäule. Halte für 5-10 tiefe Atemzüge. Verschränke dann deine Finger hinter deinem Rücken, strecke deine Arme und drücke dich hoch in den **Krieger 1** indem du dein linkes Bein streckst – Ferse zieht Richtung Boden. Brustbein hebt – öffne dein Herz. Ziehe deinen Bauchnabel nach innen und halte für 5-10 tiefe Atemzüge. Löse beide Hände rechts und links neben deinem rechten Fuß auf die Matte, setze deinen rechten Fuß zurück und komme in den **herabschauenden Hund**. Halte für 5 Atemzüge und übe dann die **andere Seite**.

Vom **herabschauenden Hund** kommst du in den **Vierfüßlerstand** und dann auf deine Unterarme – setze diese parallel zueinander auf. Achte darauf, dass deine Schultern direkt über deinen Ellbogen sind. Gehe jetzt mit deinen Füßen nach hinten bis dein Körper parallel zum Boden ausgerichtet ist. Halte die **Delphin Brett Stellung** für ca. 30 Sekunden. Drücke deine Unterarme fest in den Boden. Die Schultern ziehst du weg von deinen Ohren und flach in den Rücken hinein, Brustbein ist gehoben, strecke deinen Körper bis zu den Fersen, Bauch ist fest. Bringe Länge in deinen Hals und entspanne deine Gesichtsmuskulatur. Lächle! Diese *asana* dehnt die Schultern, kräftigt die Bauchmuskulatur, beruhigt den Geist und beugt Osteoporose vor! Gehe in die **Kindhaltung** für ca. 8-10 tiefe Atemzüge.

Komme über den **herabschauenden Hund, gerader Rücken, Vorbeuge** zum **Stand**.

Vorwärtsbeuge in der Grätsche: Stelle dich seitlich auf die Matte, so dass du deine Füße breit öffnen kannst (1m – 1,20m). Verschränke deine Finger hinter deinem Rücken, hebe dein Brustbein, Bauch fest anspannen. Atme ein und mit der Ausatmung beugst du dich nach vorne. Bringe deine Hände über deinen Kopf Richtung Boden. Erde deine Füße. Löse alle Verspannung in deinen Schultern und in deinem Nacken. Halte für 5-10 tiefe Atemzüge. Löse deine Hände und lege sie schulterbreit auf die Matte ab. Entspanne und halte für 10-15 tiefe Atemzüge. Beuge deine Knie leicht ein, Hände an die Hüften, Bauchnabel zieht nach innen und rolle dich langsam zum Stand auf.

Einfache Drehung im Sitzen: Setze dich in den Schneidersitz. Lege deine linke Hand auf dein rechtes Knie, deine rechte Hand setzt du hinter deine rechte Pobacke. Atme ein, richte deinen Oberkörper auf, Brustbein hebt – ausatmen und langsam nach rechts drehen. Entspanne deinen Nacken, löse deine Zahnreihen voneinander. Halte für 5-10 Atemzüge. Wiederhole auf der anderen Seite.

Vorbeuge im Sitzen: Strecke beide Beine nach vorne aus, deine Zehen ziehst du zu dir ran. Atme ein und strecke deine Arme Richtung Decke, Brustbein heben, Rücken gerade halten. Mit der Ausatmung beugst du dich nach vorne Richtung Füße. Halte dein Herz geöffnet, Schultern entspannen. Fasse deine Füße oder lege deine Hände neben deine Beine auf die Matte ab. Ziehe leicht das Kinn Richtung Brustbein und schließe deine Augen. Halte für ca. 10-15 tiefe Atemzüge.

Halbe Brücke: Lege dich auf den Rücken mit deinen Knie angewinkelt und den Füßen parallel hüftbreit geöffnet aufgestellt. Deine Arme liegen seitlich eng am Körper, die Handflächen sind Richtung Boden ausgerichtet. Hebe dein Becken an. Halte für 5-10 tiefe Atemzüge.

Savasana (5-10 Minuten): Lege dich auf deinen Rücken, schließe deine Augen und atme für ca. 5 tiefe Atemzüge in deinen Bauch. Danach beendest du jede Form der Atemkontrolle. Dein Atem fließt frei ein und aus. Entspanne deine Gesichtszüge. Es ist dein Augenblick der Ruhe und Erholung für Körper, Geist und Seele!

Finde deine Mitte.