



1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang

2. Kursthema: Zurück zu den Wurzeln des Yoga
 Yoga als WorkIn nicht als Workout - āsana und prāṇāyāma
 Hauptasana: Fisch und Taube

3. Schulterkreisen, Brustkorb-mobilisierende Armbewegungen im AR



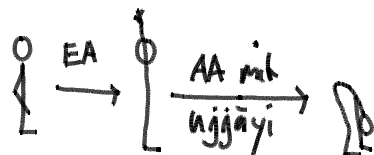
4. Kleiner aktivierender Zyklus nach Lisbeth Höss

(Siehe Extra-Blatt)

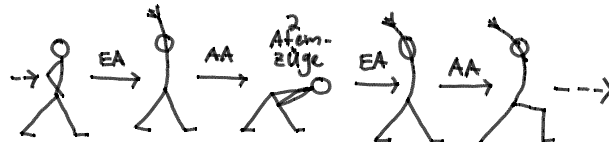
5. "Die siegreiche-" Atmung, ujjāyin

mmmmmmmmhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

6. Vorbeuge mit ujjāyin



7. Der Helden-vinyasa mit den 3 bandhas

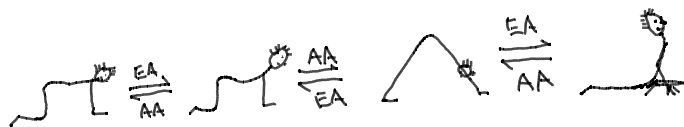


3 Atemzüge mit 3 bandhas verweilen

8. Die Taube, kapotāsana



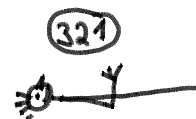
9. Katzenbuckel-Pferderücken- Hund-Taube mit ujjāyin-Atmung in der Ausatmung



10. Der Fisch, matsyāsana
 Ausgleich apānāsana



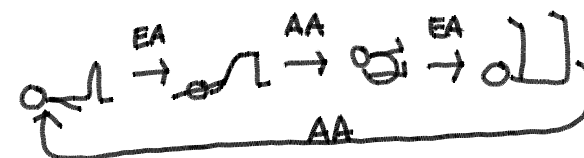
11. Atemraumerfahrung, -lenkung, Vollatmung



12. Diagonale Streckung in Rückenlage im AR



13. Schulterbrücke-Kugel-Tisch

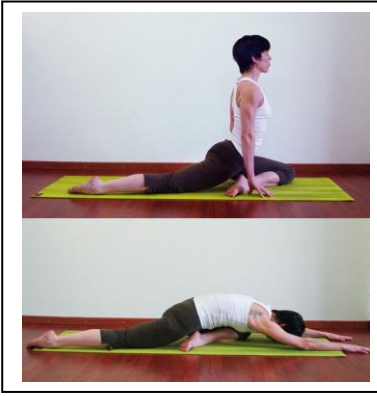


14. Umkehrhaltung



15. Tiefenentspannung oder yoga-nidrā





Die Taube hat eine intensiv dehnende Wirkung für die Hüftgelenke und schafft auch Mobilität im Brustkorb. Sie gibt das Gefühl von Leichtigkeit und Weite und symbolisiert Offenheit und Bereitschaft Neues anzunehmen.

Wie alle Rückbeugen hat die Taube eine aktivierende Wirkung.

Bei Knieproblemen sollte der Fuß des vorderen Beines nicht seitlich abgelegt werden damit das Knie in seiner natürlichen Bewegungsrichtung verbleibt.

Mit einer Erhöhung unter der Gesäßhälfte des vorderen Beines kann die Übung erleichtert werden.

Bei Problemen im unteren Rücken richtet man den Oberkörper nicht so weit auf, weitet aber trotzdem den Brustkorb.

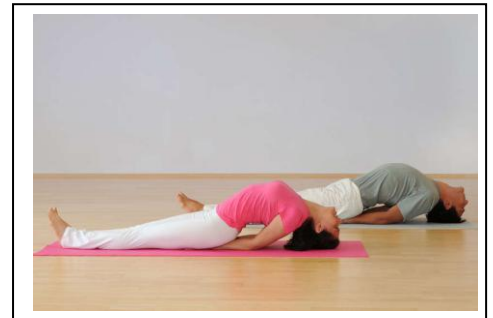
Die Haltung: stabil und leicht

Der Atem: lang und fein

Der Fisch betont noch mehr wie die Taube die Weite im Brustkorb. Anfangs sollte noch die passive Form mit einer leichten Erhöhung unter der Brustwirbelsäule auf Höhe der Schulterblatt-Spitzen geübt werden, wenn möglich werden dabei die Arme nach hinten abgelegt.

In der hier abgebildeten, aktiven Form sollte man nur dann den Kopf weit nach hinten nehmen wenn:

- das leicht und schmerzfrei möglich ist
- keine Schwindel entsteht
- keine Schilddrüsenprobleme vorliegen
- das Gewicht von den Armen getragen wird



Yoga-Sutra des Patanjali

YS II, 46-48 Asana, Was, Wie, Warum?

II, 46 stira sukham āsanam: Die Haltung sei stabil und angenehm

II, 47 Dies entsteht aus kraftvollem und doch unverkrampftem Üben mit meditativer Konzentration

II, 48 Dadurch entsteht Widerstandsfähigkeit in den wechselnden Umständen des Lebens

YS II, 49-53 Pranayama, Was, Wie, Warum?

II, 49 Pranayama ist das Ausdehnen des Atems in einer āsana

II, 50 Atemräume, Atemlänge, Atemphasenlänge werden mit sanftem und langem Atmen geübt

II, 51 Bei ruhigem Geist entsteht von alleine ein stiller, ruhevoller Atem

II, 52 Dadurch entsteht Licht und Klarheit im Bewusstsein

II, 53 Der Geist wird dann fähig zur Konzentration, dharana

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen

Tel: 07071/639226, www.yoga-in-tuebingen.de

matthias.eisele@web.de, yogaRaum, Ölmühlenweg 6, 72072 Tübingen