



1

Schmetterling

BADDHA KONASANA



AUSGLEICH: Tisch (27) | sanfte Sphinx (18)

DAUER: 3-5 Min. ↑

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht



POSITIVE WIRKUNGEN

- angenehme Dehnung des unteren Rückens und der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- gut für die Nieren, sehr empfehlenswert bei Blasenproblemen
- reguliert die Menstruation und die Funktion der Eierstöcke
- gut zur Geburtsvorbereitung

AUSFÜHRUNG

Sitzposition | Fußsohlen zusammenbringen und vorschieben | mit rundem Rücken nach vorn beugen | Hände umschließen die Füße oder liegen auf dem Boden | Kopf in Richtung Fersen senken

VARIATIONEN

- Hilfsmittel:
 - Sitzkissen oder gefaltete Decke benutzen, um Becken besser nach vorn zu kippen
 - Kopf mit Händen stützen | Ellenbogen liegen auf den Oberschenkeln oder einem Block
 - Brust auf ein Polster (Yogarolle) legen
 - Handposition: wie oben beschrieben oder Hände entspannt nach hinten legen
 - bei Rückenschmerzen: Rückenlage und Beine in Schmetterlingsposition
- 



2

Herzstellung

BHUJANGENDRASANA



AUSGLEICH: Kind (9)

DAUER: 3-5 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

POSITIVE WIRKUNGEN

- angenehme Rückbeuge für den unteren und mittleren Rücken
- sanftes Aufwärmen vor schwierigeren Rückbeugen
- dehnt die Schultern
- beruhigt das Herz

AUSFÜHRUNG

Vierfüßlerstand | mit den Händen nach vorn wandern | die Hüften bleiben über den Knien | Brustbein Richtung Boden absenken | wenn möglich, die Hände schulterweit geöffnet halten

VARIATIONEN

- Hilfsmittel:
 - Decke unter die Knie legen, falls es unbequem ist
 - Brustbein auf ein Polster (Yogarolle) legen, damit Körper besser entspannen kann
- Anfänger:
 - Zehen können aufgestellt werden, wenn es angenehmer ist
 - abwechselnd einen Arm nach vorn strecken | den Kopf auf den anderen Unterarm legen
- Fortgeschrittene: Kinn auf den Boden legen und nach oben schauen | auf Nacken achten | ggf. Dauer verkürzen
- bei Schulterschmerzen: Arme weiter auseinandernehmen



3

Fersensitz

VAJRASANA



AUSGLEICH: Brett (28) | Vorbeuge im Stehen (10) | Hocke (21)
DAUER: ca. 1 Min.
SCHWIERIGKEITSGRAD: schwer

POSITIVE WIRKUNGEN

- dehnt und stärkt die Fußknöchel
- starke Stimulierung von vier Meridianen, die entlang der Füße und Fußknöchel verlaufen
- sehr gute Gegenposition für Asanas, die anstrengend für die Füße sind, wie Hocke (21) oder Meditationssitz (beispielsweise in der Anfangsmeditation, 36)

AUSFÜHRUNG

Fersensitz | Hände hinter den Zehen mit Fingern nach vorn aufstellen | Oberkörper zurücklehnen | langsam Knie anheben | Brustbein Richtung Decke heben | nicht nach hinten fallen | das Brustbein nach vorn und oben ausrichten wie bei einer Rückbeuge | nicht zu weit von Knien entfernt zurücklehnen | Hände nach vorn auf Knie legen

VARIATIONEN

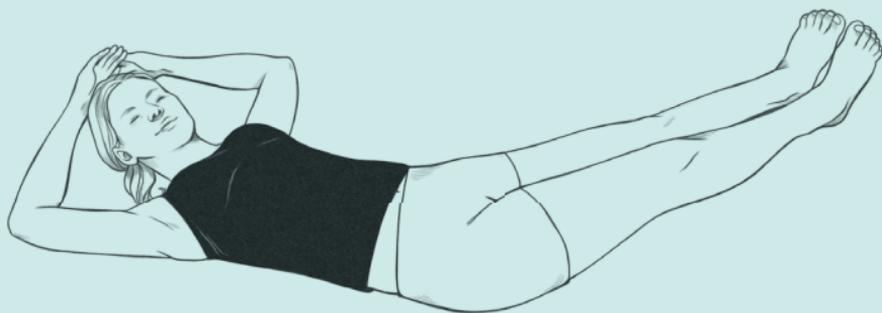
- Anfänger: Hände hinter den Zehen mit Fingern nach vorn aufstellen, ohne die Knie anzuheben, dabei Brustbein ebenfalls nach vorn und oben ausrichten



4

Banane

BANANASANA



AUSGLEICH: Knie zur Brust (29)
DAUER: 2 x 3-5 Min.
SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht



POSITIVE WIRKUNGEN

- Körperseiten werden angenehm gedehnt
- schräge Bauchmuskeln und seitliche Zwischenrippenmuskeln werden gedehnt
- kann ebenso die Achselhöhle dehnen

AUSFÜHRUNG

Rückenlage | Beine schließen | Zehen anziehen | Arme über den Kopf strecken | Hände oder Ellenbogen umfassen | Gesäß fest in den Boden drücken | Füße und Oberkörper nach rechts zu einem Bogen = Banane bewegen | Seitenwechsel

VARIATIONEN

- Hilfsmittel: Arme auf ein Polster legen oder über der Brust kreuzen (bei Kribbeln in den Händen)
- Fortgeschrittene: Fußknöchel übereinanderkreuzen, am stärksten ist die Dehnung, wenn man dabei das äußere Bein (größerer Bogen der Banane) über das innere legt





5

Halber Schmetterling

JANU SIRSASANA



AUSGLEICH: Tisch (27) | Scheibenwischer (30) | sanfte Sphinx (18)

DAUER: 2 x 3-5 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht



POSITIVE WIRKUNGEN

- angenehme Dehnung des unteren Rückens und der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Dehnung der Außenbänder der Wirbelsäule
- Stimulierung der Leber und Nieren
- fördert die Verdauung

AUSFÜHRUNG

Sitzposition | einen Fuß zur gegenüberliegenden Leiste ziehen | anderes Bein nach außen strecken | mit rundem Rücken zwischen beide Beine oder über das ausgestreckte Bein nach vorn beugen | Seitenwechsel

VARIATIONEN

- Fortgeschrittene:
 - gegenüberliegende Hand zum gestreckten Fuß ziehen und Schulter nach unten legen
 - Oberkörper seitlich über das gestreckte Bein beugen | Ellenbogen auf Oberschenkel und den anderen Arm hinter den Rücken oder über den Kopf strecken | Brustkorb Richtung Decke drehen
 - das gestreckte Bein nach hinten beugen wie beim Sattel (15)





6

Kamel

USHTRASANA



AUSGLEICH: Kind (9)

DAUER: 1-2 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: schwer



Iris Schwarz

Yin Yoga

In der Ruhe liegt die Kraft. Buch und 40 Karten. Die Kartenbox für individuelles Üben

Paperback, Broschur, 64 Seiten, 22,8x15,5

ISBN: 978-3-517-09366-6

Südwest

Erscheinungstermin: April 2015

Mein Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der einen wunderbaren Ausgleich zum hektischen Alltag bietet und aktivere Yogastile sehr gut ergänzen kann. Mit diesem Kartenset können Yin-Yoga-Sequenzen aus den 40 Übungskarten nach individuellen Bedürfnissen selbst zusammengestellt werden. Im 64-seitigen Begleitbuch werden die Grundprinzipien des Yin Yoga erklärt. Sie finden dort außerdem die wichtigsten Informationen zu den Meridianen und eine Auswahl an exemplarischen Übungsreihen für unterschiedliche Bedürfnisse. Auf den Karten werden mittels farbiger Punkte die Körperregionen und Meridiane angezeigt, die durch die jeweilige Asana besonders angesprochen werden. Auf der Vorderseite der Karten dient eine Illustration zur Veranschaulichung der Haltung. Auf der Rückseite werden Ausführung, Wirkung und Variationen erklärt. Das Set eignet sich sowohl zum Üben für zu Hause als auch für unterwegs.