

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2024

Stunde 5+6

1. Ankommen und Wahrnehmen

2. Kursthema: Dehnen und Kräftigen
Kraft macht die Flexibilität stabil

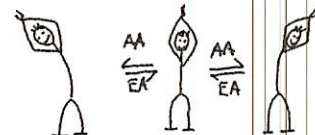
3. „Äpfel-ernten“ im Sitz, Flankendehnung nach A. Trökes



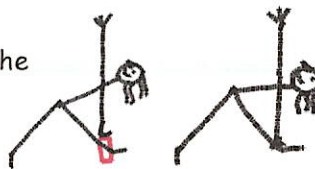
(siehe extra Blatt)

4. Die tibetischen Niederwerfungen
freier Atem/mit dem Atem koordiniert

5. Der Halbmond, Form 1, ardhaśāśana
Gleichgewicht, Ausrichtung,
Ausgleich, aufrechter Stand mit Armstreckung nach oben



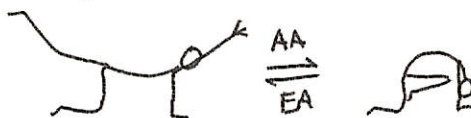
6. Das Dreieck, trikoṇāsana mit uddīyāna-bandha
Ausgleich lockere Vorbeuge aus der Grätsche



7. Der Halbmond, Form 2, ardhaśāśana
Gleichgewicht, Ausrichtung,
Ausgleich, aufrechter Stand mit Armstreckung nach oben



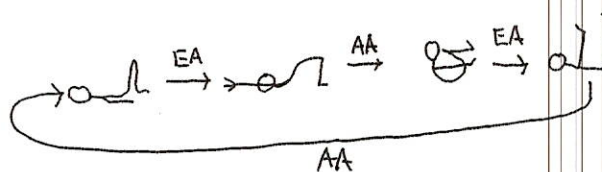
8. Katze mit diagonaler Streckung



9. Atemräume im Liegen, Vollaratmung



10. Hüftöffner mit Seil



11. Schulterbrücke-Kugel-Tisch

12. Kobra, dann halber Bogen
Ausgleich yoga-mudra



13. Seitstütze mit uddīyāna-bandha
Ausgleich: Krokodil, makarāsana



14. Umkehrhaltung, gestützt
viparītakaraṇī



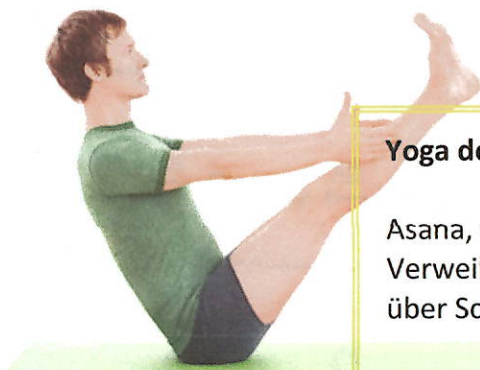
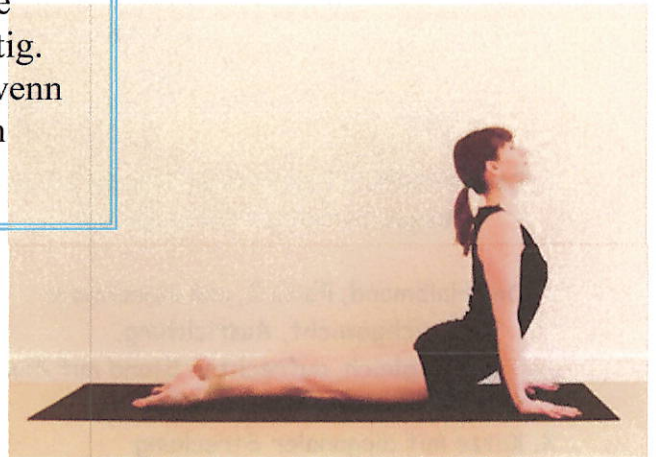
15. Tiefenentspannung, śavāsana



Flexibilität und Kraft

Gewohnheit macht starr, das gilt für unseren Körper und unseren Geist. Wollen wir offen bleiben für die vielen Möglichkeiten des Lebens, Freiheit fühlen und ermöglichen? Dann sollten wir an unserer Flexibilität arbeiten, der des Körpers und der des Geistes.

Viel Flexibilität braucht ebenso viel Kraft, sonst fehlt die Stabilität. Ohne Stabilität kannst Du Freiheit nicht lange genießen, Freiheit ohne Stabilität macht krank, körperlich wie geistig. Darum: Achte auf Flexibilität und Stärke wenn Du Yoga praktizierst, auf der Matte und im Leben.



Yoga der Kraft und Flexibilität

Asana, die deine Muskeln dehnen, geben Dir mehr Flexibilität. Verweile einige Atemzüge, nimm die Dehnung an und geh nicht über Schmerzgrenzen weg. Das **macht deinen Körper flexibel**.

Asana die Dir mehr Stärke verleihen sind kraftvolle Asana, die Dich bei der Ausführung anstrengen. Spüre wie dein Kreislauf in Schwung kommt, Dir warm wird und wie herrlich es ist danach zu entspannen. Wiederhole diese Krafthaltungen mindestens 3 mal. Das **stärkt deinen Körper**.

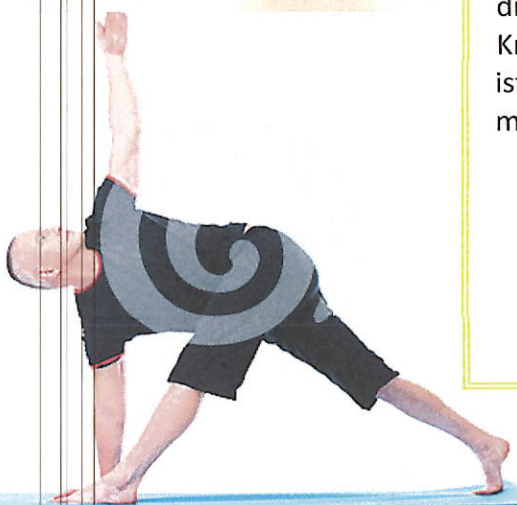
Die Konzentration schulen, die Gedanken fokussieren, an der Willenskraft arbeiten **stärkt deine Geisteskraft**.

Visualisieren, Perspektivwechsel, Liebevoller Güte-Meditation **macht deinen Geist flexibel und stark**.

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen

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

matthias.eisele@web.de



dein yogi