



Learn to Fly – Homepractice Armbalancen

Material (optional): 2 Blöcke, Kissen (Sofakissen, Meditationskissen)

Balasana

Beginne in der **Haltung des Kindes** und komme erstmal auf deiner Matte an. Verbringe einige Minuten hier in Verbindung mit deinem Körper und deiner Atmung. Etabliere eine tiefe Bauchatmung. Nimm den Kontakt zur Unterlage wahr.

4-Füßler

1. Starte in den Bewegungsfluss von **Katze-Kuh** und mobilisiere für 2 Minuten sanft deine Wirbelsäule. Dann komm zurück in einen statischen 4-Füßler.
2. Setze deine Hände nochmal bewusst neu auf und mache „**Gecko Hände**“
3. **Schieb den Boden von dir weg:** Schiebe so fest du kannst in die Yogamatte und runde den Rücken. Spreize die Finger weit auseinander. Zieh das Kinn zur Brust heran, um die Halswirbelsäule noch mehr zu runden. Atme gleichmäßig weiter, während du kontinuierlich den Boden von dir wegschiebst und den Rücken rund hältst.
4. **Hände umsetzen, Finger nach hinten,** Hände aufgespreizt, Gewicht verlagern (nach hinten: Handgelenke heben evtl. leicht ab)
5. **Handrücken auf die Matte, Fingerspitzen zeigen zueinander:** ausatmen, Ellenbogen beugen
6. **Floating Knees: Löse die Knie von der Matte.** Oberarme drehen nach außen, lange Wirbelsäule, kein Hohlkreuz, aktives Zentrum.

=> 3 tiefe Atemzüge bleiben, ca. 3mal wiederholen

Down Dog

Strecke deine Beine und komme an im **herabschauenden Hund**.

Plank

Komm ins **Brett** und halte hier, schiebe mit den Fersen aktiv zurück, dein Nabel zieht nach innen oben hoch, finde die Kraft und das Vertrauen in deinen eigenen Körper, unterstützt von der Erde. Lege dich dann kontrolliert auf den Bauch ab.

Chaturanga Dandasana

Das halbe Brett ist ein super Training für die Arme und Handgelenke und zum Aufbau von Tiefenmuskulatur. Diese Pose ist quasi die Mutter aller Armstütz-Haltungen im Yoga. Beginne in der Bauchlage und setze die Handflächen neben dir auf der Yogamatte ab. Stelle sicher, dass die Unterarme vertikal ausgerichtet sind und die Oberarme parallel zum Boden. Schließe nun die Rippenbögen und ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule. Spanne schließlich die Oberschenkel an und schiebe die Hände in die Matte, um den Körper anzuheben. Denke daran, die Arme eng an den Körper zu schieben. **Alternativ: bringe die Knie zur Matte**

=> 3 tiefe Atemzüge bleiben, ca. 3mal wiederholen

Kind

Ruhe dich für einige Atemzüge in der **Haltung des Kindes** aus.



Down Dog, 3-beiniger Hund, Knie zur Stirn

Das ist eine **Zentrumsübung**. Mit der Einatmung strecke aus dem herabschauenden Hund dein Bein nach hinten aus, halte die Hüfte parallel zum Boden. Mit der Ausatmung zieh dein Knie Richtung Stirn, aktiviere deine Körpermitte.

=> 3 mal jede Seite, dann jede Seite für 3 Atemzüge statisch halten

Down Dog Jumps

Beuge die Ellenbogen nach außen. Schiebe noch kräftiger in die Yogamatte und strecke die Arme. Beuge im nächsten Schritt die Ellenbogen wieder und wenn du diesmal den Boden von dir wegschiebst, springst du mit den Händen, sodass die Handflächen von der Yogamatte abheben. Das ist eine ziemlich schwierige und anstrengende Übung.

Wenn du springst, achte darauf, sämtliche Armmuskeln zu aktivieren, wenn die Hände den Boden verlassen. Deine Beinmuskeln sollten sowieso aktiviert sein. Springe ein paarmal und kehre dann zurück in den normalen herabschauenden Hund.

=> 3 Wiederholungen

Tadasana

Bring in der **Berghaltung** mit der Einatmung deine Arme nach oben neben die Ohren und komme auf deine Zehenspitzen. Mit der Ausatmung lass Arme und Fersen sinken und erde dich ganz bewusst.

=> 5 mal, dann in Tadasana nachspüren und Verbindung mit der Erde wahrnehmen

Malasana

Lauf nun deine Füße auseinander bis sie mattenbreit sind und lass dein Gesäß Richtung Erde sinken für den **Yogisquat**. Verlagere hier dein Gewicht von rechts nach links. Bleibe dann für 5 Atemzüge in statisch in Malasana, lass dein Becken sinken. Dann löse deine Hände, kreise deine Handgelenke. Erde dann ganz bewusst deine Hände und verlagere dein Gewicht von vorne nach hinten und wieder zurück. Bekomme ein Gefühl für diese Gewichtsverlagerung. Mach das ein paar Mal. Dann bleibe mit deinem Gewicht vorne, presse in deine Hände und zieh den Bauchnabel nach innen oben.

=> 3 tiefe Atemzüge bleiben, mache das insgesamt 3 mal für 3 tiefe Atemzüge

Crow

- Yes! Die Krähe! Mach dir bewusst: The Universe has your back, es kann nichts passieren. Zur Sicherheit kannst du dir jetzt dein(e) Kissen entsprechend platzieren.
- Komm mit deinen Füßen optional auf den Block oder 2 Blöcke. Dann erde die Hände. Baue eine Beziehung zu deinen Handflächen auf: Daumenwurzel gut geerdet, Gecko-Hände.
- Komm auf deine Zehenspitzen und bringe deine Knie auf deine Oberarme, soweit wie möglich in die Achseln.
- Richte deinen Blick weit nach vorne auf die Matte, nicht direkt nach unten.
Lehne dich weiter nach vorn, bis die Füße so leicht werden, dass du sie vom Boden abheben kannst. Die kleine Masse (Fuß) folgt der großen Masse (Po). Hebe erst einen Fuß ab, dann evtl. den zweiten.
- Aktiviere deine Körpermitte. Bringe die Füße so nah wie möglich zum Gesäß, die Zehen zusammen.
- Nimm dir Zeit, ein paar Mal in die Krähe reinzustarten und versuche hier, ganz kontrolliert und ohne Schwung vorzugehen. Atme gleichmäßig weiter.



- **Wenn du die Übung intensivieren möchtest**, dann bring gerne auch mal Arme Richtung Streckung für den **Kranich**. Dazu musst du dein Gewicht noch weiter nach vorne verlagern und die Körpermitte maximal aktiv halten.

Malasana

Ruhe dich im Yogisquat aus und gönne deinen Handgelenken etwas Erholung, indem du sie kreist oder sanft ausschüttelst.

Utanasana

Komm in die **ganze Vorwärtsbeuge**. Dann bring hier die Hände mit den Handflächen nach oben unter deine Füße. Massiere sanft deine Handballen mit deinen Zehen. Lass den Kopf hängen und die Schultern entspannt.

Parivrtta Utkatasana

Für den **gedrehten Stuhl** starte aus der Berghaltung. Beuge deine Knie, und komm in den Stuhl. Strecke deine Arme neben deinem Gesicht nach oben. Führe die Hände vor der Mitte deiner Brust in Gebetshaltung zusammen. Atme tief ein, um deine Wirbelsäule zu strecken. Mit der Ausatmung drehe deinen Oberkörper nach rechts und platziere den linken Ellenbogen an der Außenseite deines rechten Oberschenkels. Strecke deine Wirbelsäule bei jedem Einatmen in die Länge, bei jedem Ausatmen drehst du dich etwas weiter. Hierzu kannst du mit der oberen Handfläche auf die untere pressen und deinen unteren Ellenbogen als Hebel nutzen.

=> *mindestens 3 tiefe Atemzüge bleiben, dann die Seite wechseln*

Side Crow

Für die **seitliche Krähe** setzt du aus dem gedrehten Stuhl die Hände schulterbreit nebeneinander auf die Yogamatte. Rotiere die Arme nach außen und beuge sie so, als würdest du in *Chaturanga* sinken wollen. Verlagere das Körpergewicht nach vorn in die Hände und lehne dich nach vorn. Beginne, die Füße von der Yogamatte abzuheben. Schiebe die Hände in den Boden. Zieh den Bauchnabel nach innen. Ziehe die Knie zur Brust heran. Hebe das Gesäß und ziehe die Fersen zum Gesäß.

Malasana

Ruhe dich im Yogisquat aus und gönne deinen Handgelenken etwas Erholung, indem du sie kreist oder sanft ausschüttelst.

Utanasana

Komm in die **ganze Vorwärtsbeuge**. Lass den Kopf hängen und die Schultern entspannt.

Balasana

Komm über den herabschauenden Hund ins **Kind** und ruhe dich für einige Atemzüge hier aus.

Dynamische Schulterbrücke

Dreh dich dann auf deinen Rücken und lege dich ab. Lass die Füße hüftbreit aufgestellt und platziere sie so, dass du deine Fersen gerade noch mit deinen Fingerspitzen erreichen kannst. Mit der Einatmung schiebe dein Becken nach



ober Richtung Decke und nimm deine Arme über den Kopf nach hinten. Mit der Ausatmung lass dich Wirbel für Wirbel auf die Matte zurücksinken und nimm deine Arme wieder neben den Körper.

=> *mindestens 5 mal wiederholen*

Supta Baddha Konasana

Lass nun die Knie sanft auseinanderfallen für den **liegenden Schmetterling**. Die Fußsohlen berühren sich. Platziere eine Hand auf deinem Herzen und deine andere etwas unterhalb deines Bauchnabels. Atme tief ein und aus in deine Hände.

Shavasana

Nimm wahr, wie deine Körperteile sich von der Schwerkraft nach unten ziehen lassen. Und dann gib dein ganzes Gewicht an den Boden ab. Der ganze Kopf entspannt. Augen sinken in die Augenhöhlen zurück. Stirn, Schläfen entspannt. Spür, wie die Erde dich trägt, hält, aufnimmt und unterstützt. Spüre wie der gesamte Körper sich Richtung Erde entspannt und öffnet. Spüre wie auch dein Geist sich entspannt und mit jeder Ausatmung, deine Gedanken sich ausbreiten und wie sich der Inhalt deines Geistes entleert. Völlig mühelos, grenzenlos. Der Geist wie ein kühler klarer Bergsee.