

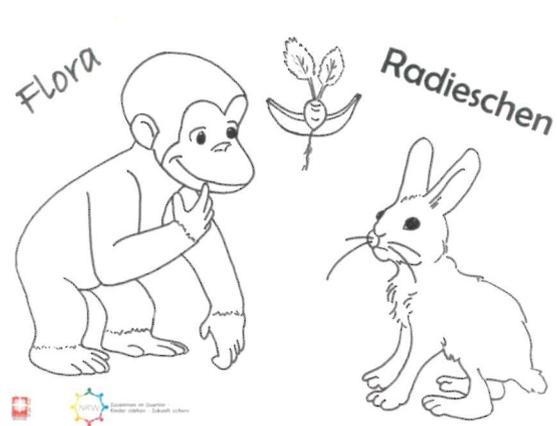
Yoga: Übungen für Körper und Geist

Yoga kommt ursprünglich aus Indien. Daher klingen die Namen der Übungen für uns fremd und sind auch nicht ganz leicht auszusprechen. Aber es gibt auch eine Übersetzung.

Durch Yoga-Übungen, den Asanas, kannst du entspannen und zur Ruhe finden. Die Übungen sollen das Körperbewusstsein, die Koordination, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit, die Konzentration, die Ausgeglichenheit, die Fantasie und die Kreativität fördern.

Es gibt viele verschiedene Übungen. Einige werden nach und nach nun vorgestellt. Du hast bei Ausprobieren und Wiederholen der einzelnen Übungen hoffentlich viel Spaß☺

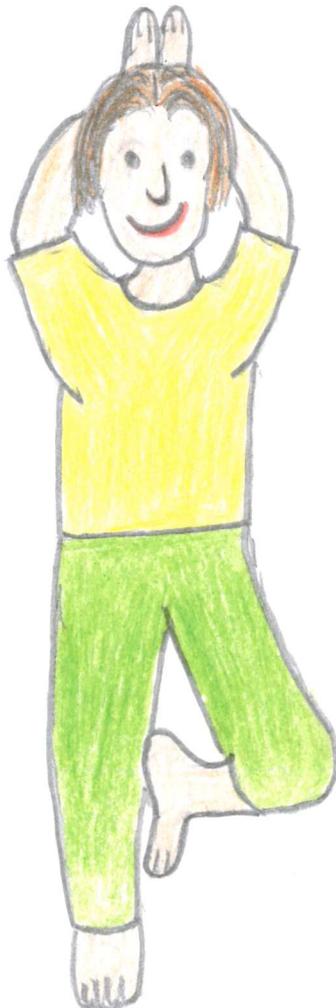
Yoga kann man auch gut in der Wohnung machen, dafür ist keine Sporthalle nötig. Wichtig ist, dass du bequeme Kleidung trägst, wenn du Yoga machen möchtest. Vielleicht ziehst du deine Sportkleidung an. Deine Schuhe darfst du gerne ausziehen. Dann brauchst du Platz im Raum, damit du dich nicht verletzt. Tisch und Stühle sollten zum Beispiel nicht in der Nähe stehen. Frag doch deine Mutter, ob sie dir gegebenenfalls hilft etwas Platz im Raum zu schaffen. Vielleicht magst du dir eine Decke auf den Boden legen, damit du bequem die Yoga-Übungen machen kannst.

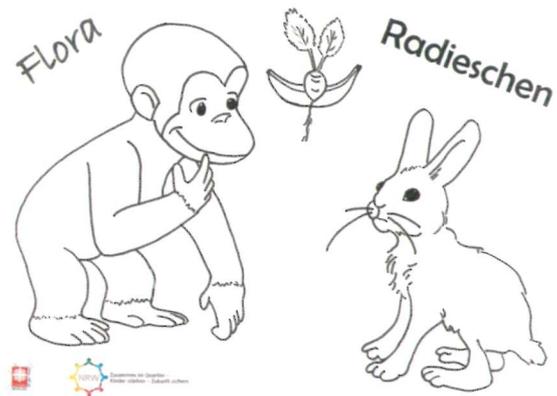


Baum (Vrksasana)

- Stell dich auf den linken Fuß, den rechten Fuß hebst du an und setzt deine Ferse an der Innenseite des linken Oberschenkels ab. Versuch das Gleichgewicht zu halten.
- Die Handinnenflächen drückst du gegeneinander und führst die Arme gestreckt über deinen Kopf.
- Anschließend kannst du die Übung mit dem rechten Fuß auf dem Boden wiederholen.

Die Übung ist eine Gleichgewichtsübung, die dich auch noch klüger und stärker machen soll.





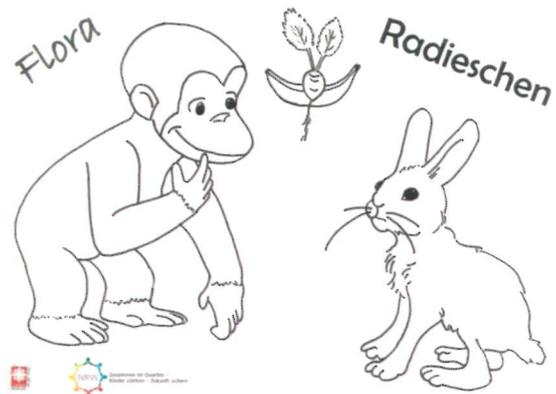
Hund (Adhomukhasvanasana)

- Knie dich auf den Boden und stell die Hände vor dich auf.
- Nun hebe den Po soweit es geht nach oben, so dass die Beine und Arme durchgestreckt sind.

Die Übung macht dich locker und beweglich, kräftigt deine Schultern und Arme.



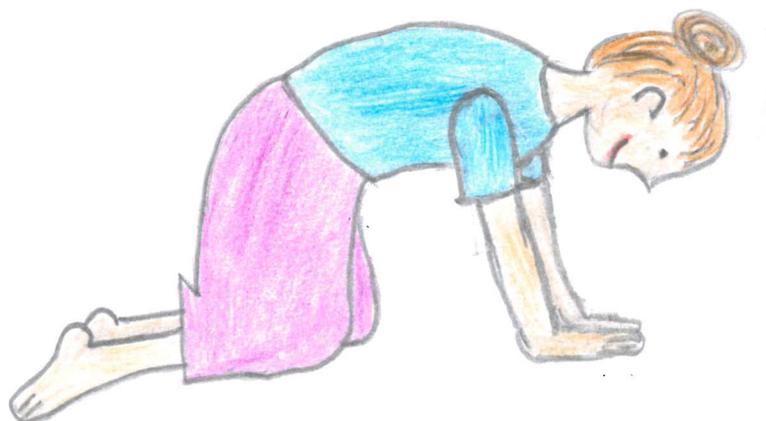
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.



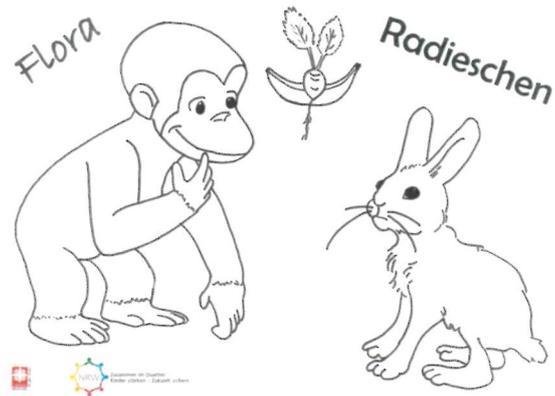
Katze (Marjaryasana)

- Knie dich auf den Boden und stell die Hände vor dich auf.
- Nun drücke deinen Rücken nach oben, so dass du einen Katzenbuckel hast.

Die Übung ist gut, wenn du müde bist.



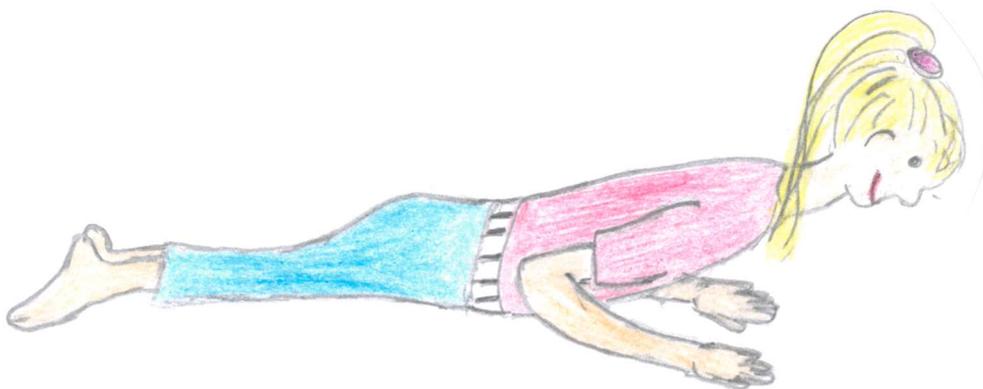
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.



Kobra (Bhujangasana)

- Lege dich auf den Bauch, stell die Fußspitzen auf und setzt die Handinnenflächen neben deine Brust auf den Boden auf.
- Hebe jetzt den Brustkorb soweit es geht vom Boden ab.

Die Übung macht deinen Rücken stark und hilft dir beim Wachsen.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.