



© Anja Boretzki



Yoga- und Entspannungs- übungen

 Verlag an der Ruhr



Auf meiner Wolke



17

Der Krokodil-Twist



- 1 Ich liege zu Beginn dieser Übung auf dem Rücken. Meine Arme liegen an meinem Körper.



- 2 Dann winkle ich meine Beine an.



- 3 Zuerst bewege ich beide Beine – immer noch angewinkelt – nach links. Gleichzeitig drehe ich den Kopf nach rechts.



- 4 Danach richte ich meine Beine wieder auf. Dann wiederhole ich die gleiche Übung auf der anderen Seite – diesmal gehen die Knie nach rechts und der Kopf geht nach links.



Ich wiederhole diese Übung mehrere Male.



Auf meiner Wolke



Das glückliche Baby



- 1 Für die Übung liege ich auf dem Rücken und atme ruhig ein und aus. Meine Arme liegen neben meinem Körper.



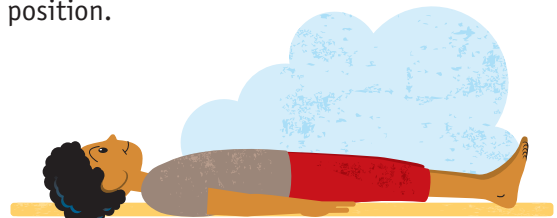
- 2 Ich ziehe meine Beine mit angebeugten Knien zu meinem Oberkörper.



- 3 Ich bringe meine Knie ganz eng an den Bauch, bis ich die Füße oder die Zehen fassen kann. Dann versuche ich, die Beine einzeln zu strecken und danach herunterzuziehen. Dabei kann ich ein bisschen auf dem Rücken hin und her schaukeln, so wie kleine Babys, wenn sie versuchen, ihre Füße zu erforschen.



- 4 Jetzt lässt dieses „glückliche Baby“ die Füße herunter und kommt zurück in die Anfangsposition.





Auf meiner Wolke



- 1 Zu Beginn stehe ich aufrecht, zwischen meinen Füßen bleibt etwas Platz.

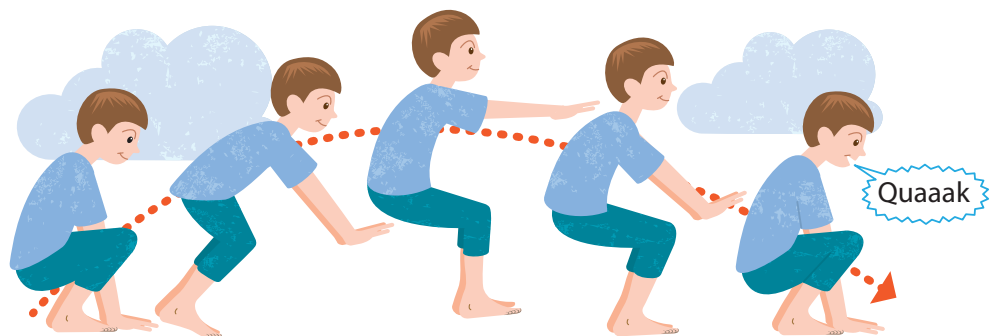


- 2 Dann gehe ich in die Hocke und sitze ganz still, wie ein Frosch auf einem Blatt im Teich.

Ich bleibe dabei ganz, ganz still.



- 3 Zum Schluss hüpfte ich wie ein Frosch in den Teich – und plumps, bin ich weg!





Auf meiner Wolke

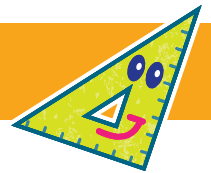
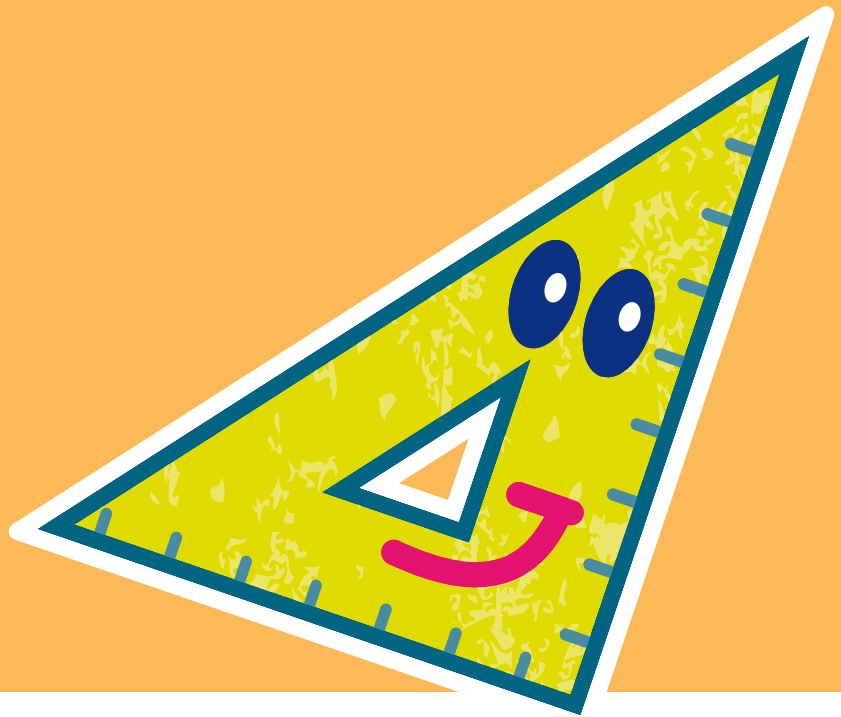


- 1 Ich liege zu Beginn auf dem Rücken. Meine Arme liegen an meinem Körper.
- 2 Dann winkle ich meine Beine an und ziehe meine Füße an den Po heran.
- 3 Jetzt hebe ich den Rücken vom Boden ab. Meine Brücke steht jetzt ganz fest da. Ich atme ein und aus und halte die Position kurz.
- 4 Danach lasse ich mich auf den Boden sinken und ruhe mich kurz aus, bevor ich die Übung wiederhole.
- 5 Ich kann diese Übung auch wie in der Zeichnung machen. Dann heißt sie Tisch-Stellung. Dabei stütze ich mich auf meine Hände.





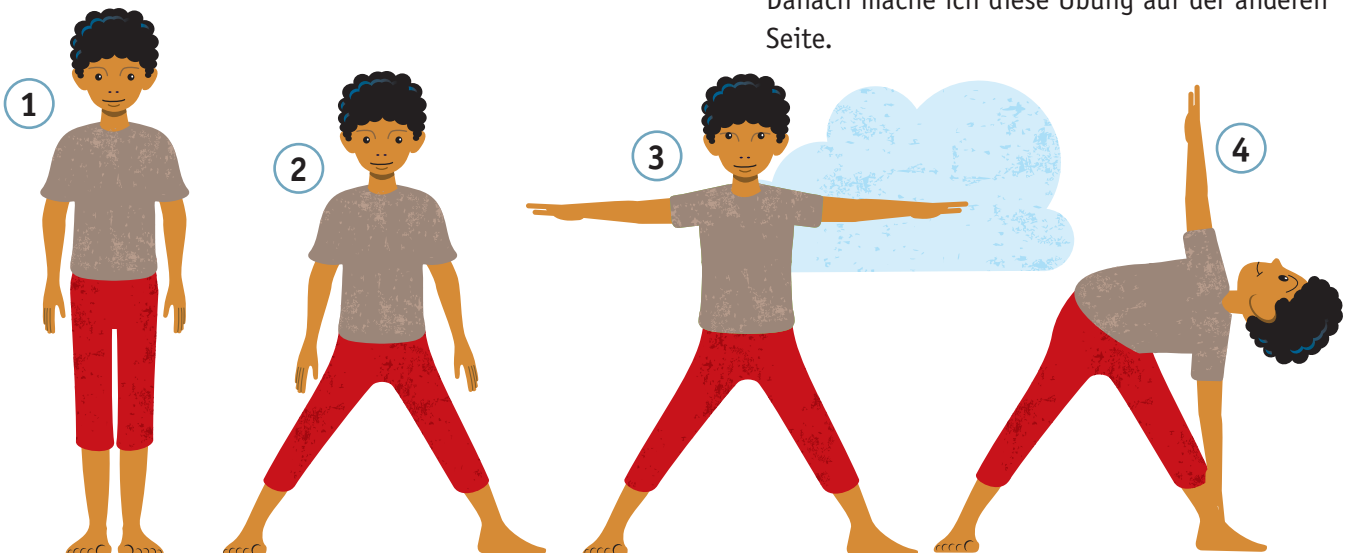
Auf meiner Wolke



Nein, wir sind nicht bei Mathe!

- 1 Ich beginne in aufrechter Haltung und meine Arme hängen locker herab.
- 2 Dann spreize ich meine Beine.

- 3 Als Nächstes hebe ich meine Arme seitlich auf Schulterhöhe.
- 4 Dann ich drehe ich meinen Körper so, dass meine rechte Hand in die Höhe zeigt, während ich meine Ferse mit der linken Hand berühre. Gleichzeitig schaue ich nach oben auf meine rechte Hand. Danach mache ich diese Übung auf der anderen Seite.

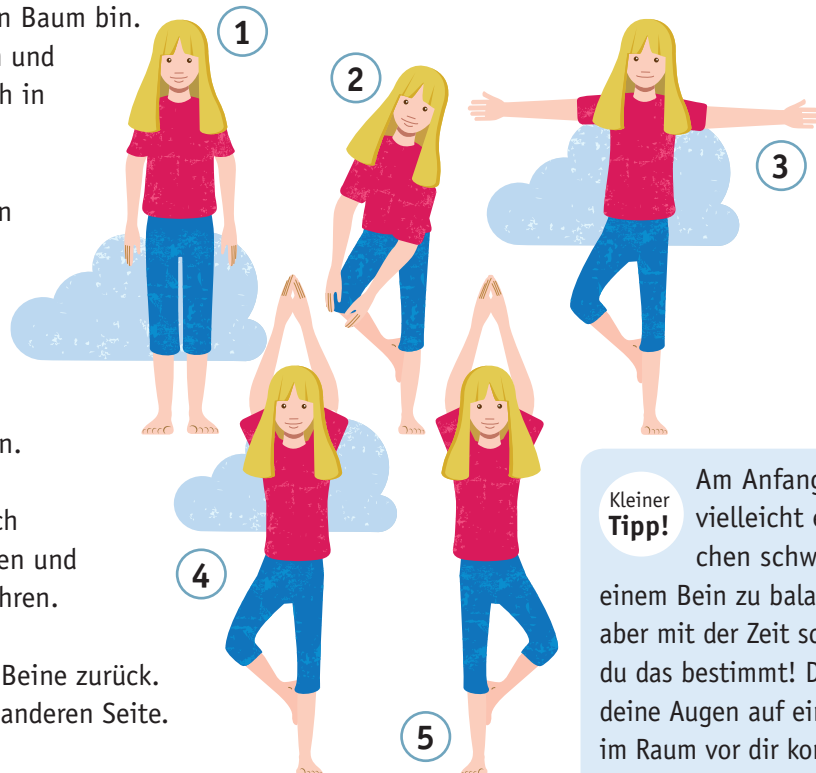




Auf meiner Wolke



- 1 Ich stelle mir vor, dass ich ein Baum bin. Ich stehe fest auf dem Boden und meine Wurzeln verankern mich in der Erde.
- 2 Jetzt hebe ich das rechte Bein und winkle es an.
- 3 Ich stelle es an der Innenseite des linken Beins ab. Ich hebe langsam die Arme und balanciere auf einem Bein.
- 4 Wenn ich das schaffe, kann ich die Hände über den Kopf heben und die Handflächen zusammenführen.
- 5 Danach komme ich auf beide Beine zurück. Jetzt versuche ich es auf der anderen Seite.



Kleiner Tipp!

Am Anfang ist es vielleicht ein bisschen schwierig, auf einem Bein zu balancieren, aber mit der Zeit schaffst du das bestimmt! Du kannst deine Augen auf ein Objekt im Raum vor dir konzentrieren. Das hilft dir, zu balancieren.



Am Morgen steh ich fröhlich auf (S. 34)


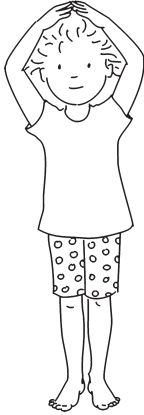


(1/3)

Text	Bewegungen
<p>Am Morgen steh ich fröhlich auf.</p> 	<p>Richte dich aus der Hocke auf, strecke die Arme nach oben, und senke sie wieder über die Seiten.</p>
<p>Ich öffne das Fenster und schaue hinaus.</p> 	<p>Breite die Arme seitlich aus, und schaue nach links und rechts.</p>
<p>Streck mich zum Himmel.</p> 	<p>Strecke die Arme nach oben.</p>
<p>Beug mich zur Erde.</p> 	<p>Beuge dich mit gestreckten Beinen vor, und lege die Hände auf den Boden.</p>



Am Morgen steh ich fröhlich auf

(2/3)

Text	Bewegungen
<p>Grüße die Sonne,</p> 	<p>Gehe in die Stellung Sonne. Grätsche im aufrechten Stand die Beine, und hebe die Arme seitlich nach oben. Spreize die Finger, und hebe das Brustbein.</p>
<p>den Mond,</p> 	<p>Hebe die Arme, und lege über dem Kopf die Mittelfingerkuppen aneinander, dehne die Ellbogen nach außen.</p>
<p>den Halbmond</p> 	<p>Beuge den Oberkörper nach links und rechts, und forme dabei mit den Armen den Halbmond.</p>
<p>und die Sterne.</p> 	<p>Dehne den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten, dann den linken Arm nach oben und den rechten Arm nach unten. Drehe dabei den Oberkörper nach links und rechts, und bewege die Finger.</p>



Am Morgen steh ich fröhlich auf

(3/3)




Text	Bewegungen
<p>Grüße die Vögel hoch in der Luft,</p> 	<p>Breite im Stehen die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen. Bringe dann die Fußsohlen wieder zum Boden, und führe gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe nach vorn. Lege die Handflächen aneinander. Wechsle die Bewegungen einige Male ab. Töne dazu „A“ und „O“.</p>
<p>atme den süßen Blumenduft.</p> 	<p>Forme eine Blume mit den Händen. Stelle dir vor, den Duft einzusatmen: Stehe oder sitze dabei aufrecht. Lege deine Handflächen vor der Brust aneinander. Dehne die Ellbogen zu den Seiten. Löse die Finger voneinander, spreize sie, und dehne sie nach außen. Daumen und kleine Finger behalten Kontakt.</p>
<p>Grüße den Baum, der ist so stark,</p> 	<p>Richte im Stehen die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme, und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.</p>
<p>und ich freue mich auf diesen Tag.</p> 	<p>Beschreibe mit den Armen einen Kreis, und klatsche zum Schluss in die Hände.</p>

© Verlag an der Ruhr | Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag | Autorinnen: Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky | Illustrationen: Dorothee Wolters | ISBN 978-3-8346-0610-5 | www.verlagruhr.de



Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit (S. 50)




(1/3)

Text	Bewegungen
<p>Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit.</p> 	<p>Strecke abwechselnd die Arme nach oben, und beuge sie ein. Sind die Arme nach oben gestreckt, spreize die Finger. Sind die Arme gebeugt, bilde mit den Händen Fäuste.</p>
<p>Willst du das auch, dann mach jetzt mit.</p>	<p>Führe die Übung wie oben aus.</p>
<p>Schüttele deine Beine aus,</p> 	<p>Lege die Hände in die Hüften, und schüttele abwechselnd die Beine aus.</p>
<p>wackle mit dem kleinen Bauch.</p> 	<p>Beschreibe Kreise mit deinem Bauch.</p>



Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit





(2/3)

Text	Bewegungen
<p>Heb die Arme, lass sie runter,</p> 	<p>Strecke die Arme nach oben, und senke sie wieder.</p>
<p>ja, das macht dich frisch und munter.</p>	<p>Führe die Übung wie oben aus.</p>
<p>Steh ganz still so wie ein Berg,</p> 	<p>Gehe in die Bergstellung: Stehe aufrecht. Stelle die Füße nebeneinander, und drücke sie fest an den Boden. Dehne den Kopf nach oben. Dehne die Schultern nach hinten unten und außen. Lasse die Arme neben dem Körper hängen, und halte die Finger gestreckt an den Oberschenkeln.</p>
<p>ja, das kann doch jeder Zwerg.</p> 	<p>Gehe in die Position Zwerg: Gehe in die Hocke. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Richte den Rücken auf.</p>



Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit

(3/3)


Text	Bewegungen
<p>Stehe wie ein Baum ganz fest,</p> 	<p>Gehe in die Baumstellung: Richte im Stand die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.</p>
<p>stell dir vor, du hältst ein Nest.</p> 	<p>Strecke die Arme auf Schulterhöhe nach vorn, lege die Fingerspitzen aneinander. Dehne die Ellbogen etwas nach außen, sodass die Arme einen Kreis bilden.</p>
<p>Sammele Kraft, und sammle Mut,</p> 	<p>Breite die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus. Beuge die Ellbogen, lege dabei die Finger an die Schultern. Wiederhole die Bewegung einige Male.</p>
<p>denn Kraft und Mut, die tun dir gut.</p> 	<p>Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.</p>

© Verlag an der Ruhr | Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag | Autorinnen: Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky | Illustrationen: Dorothee Wolters | ISBN 978-3-8346-0610-5 | www.verlagruhr.de



Von der Bewegung zur Stille (S. 104)

(1/2)

Text	Bewegungen
<p>Ich stampfe mit den Füßen, jetzt sind die Füße still.</p> 	<p>Stampfe mit den Füßen auf den Boden. Dann stehe wieder still.</p>
<p>Ich klatsche in die Hände und boxe, wenn ich will.</p> 	<p>Klatsche in die Hände klatschen, dann boxe in die Luft.</p>
<p>Ich kreise mit den Schultern, erst vor und dann zurück.</p> 	<p>Kreise mit den Schultern vor und zurück.</p>
<p>Ich wackle mit den Hüften, schon spielt der Po verrückt.</p> 	<p>Bewege die Hüften und den Po.</p>