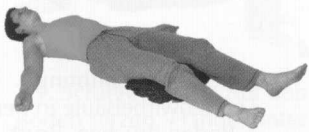


# Einfache Yoga-Reihe für den Rücken

Eine wirkungsvolle Reihe, um den Rücken zu stärken und zu entspannen. Für gutes Rückgrat und Flexibilität. Die Zahlen (in Klammern) geben an, wo diese Übungen und Variationen in diesem Handout genauer behandelt werden. Für diese Reihe solltest Du Dir etwa 30 - 45 Minuten Zeit nehmen.



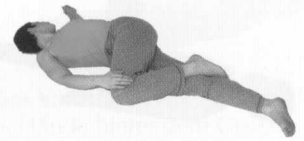
1. **Anfangsentspannung:** 1-5 Minuten. (1.1.-1.4.)



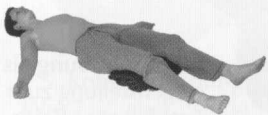
2. **Kniebeuge:** Ein Knie mit Händen zur Brust ziehen. 5 - 8 Atemzüge lang halten. Wechseln. (2.3.)



3. **Kreuzstreckung:** Übereinandergelegte Knie zur Brust hin ziehen. 5 - 8 Atemzüge lang halten. Wechseln. (2.4.)



4. **Drehübung:** Linkes Knie nach rechts legen. Nach links schauen. Wechseln. (2.5.)



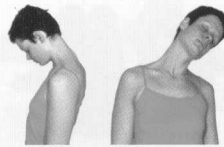
**Entspannung:** Auf den Rücken legen, entspannen. Auch zwischen 2 Übungen. (1.1.-1.4.)



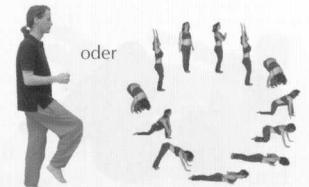
5. **Schulterübung:** Im Stehen Schultern hochziehen, 5 Sek.halten. 1 - 3 Mal. (3.2.)



6. **Schulterübung:** Schulterblätter nach hinten. 5 Sek. 1-3 Mal. (3.3.)



7. **Halsdehnung:** Kopf nach vorne hängen lassen. 10 -15 Sek. Das gleiche nach rechts und links. (3.5.)



8. **Gehen oder Laufen auf der Stelle** zum Aufwärmen. 2 - 5 Minuten. Oder: **Sonnengebet** 4 - 12 Runden. (4.1.-4.2.)



9. **Bauchmuskelübung:** Knie beugen, Brustkorb und Kopf heben. Halten. 5 - 12 Mal atmen. (5.5.)



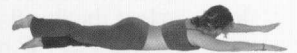
10. **Halbe Vorwärtsbeuge:** Bei gestrecktem Rücken zu einem Fuß fassen. Eventuell mit Band. 1 Minute jede Seite. (6.2.)



11. **Bauchentspannungslage:** Rechtes Knie angezogen, rechte Hand unter linke Wange. Vor und zwischen den Rückenbeugen (7.3.)



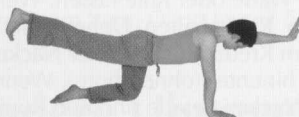
12. **Kobra:** Gefaltete Hände hinter dem Gesäß. Brustkorb heben. 10 - 30 Sek. halten. Variation: Kissen unter den Bauch, Füße aufstellen. (7.4.)



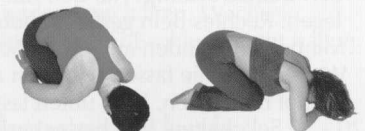
13. **Diagonales Boot:** Linken Arm und rechtes Bein heben, Kopf leicht heben, Hals gerade lassen. Wechseln. (7.10.)



14. **Diagonale Katze:** Rechtes Bein und linken Arm parallel zum Boden heben. 10 - 20 Sekunden lang halten. Wechseln. Variation: Handfläche, Schädeldecke und Fußsohle lotrecht halten. (7.13.)



15. **Psoas-Dehnung:** Linkes Bein nach vorne, Knie oberhalb vom Fußgelenk. Rechtes Bein nach hinten. Hüfte senken. 10 - 30 Sekunden jede Seite. (8.2.)



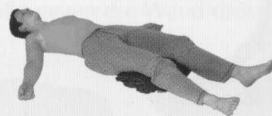
16. **Stellung des Kindes.** Kniend nach vorne beugen. Rücken entspannen. Variation: Stirn auf übereinander gelegte Hände. (8.1.)



17. **Drehsitz:** Rechten Fuß links neben das Knie geben. Nach rechts drehen. Gerader Rücken. 30 -120 Sek. halten. Wechseln. Variation: Aus dem Fersensitz. (8.3.)



18. **Dreieck:** Beine gegrätscht. Nach rechts beugen. Wechseln. 30 - 60 Sek. jede Seite. (8.4.)



19. **Tiefenentspannung:** Auf den Rücken legen, entspannen. 8 - 15 Minuten. (9.1-9.4.)