

Der Berg (Tadasana)

- Auf beiden Füßen stehen
- Füße hüftbreit auseinander und parallel
- Die Arme über dem Kopf ausstrecken, die Handflächen zeigen zueinander, die Schultern sind entspannt
- Stell dir vor, dass du dich in Richtung Decke verlängerst jedoch fest auf dem Boden verwurzelt bleibst



Variationen

einfacher: Knie leicht beugen

schwieriger: Die Füße zueinander bringen, bis sich die großen Zehen berühren, die Augen schließen

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Baum (Vrksasana)

- Das Gewicht auf das linke Bein verlagern
- Den rechten Fuß ans Schienbein oder an den linken Oberschenkel (nicht ans Knie) legen
- Der Körper ist gestreckt
- Die Hände werden (Handflächen aneinander) zur Decke gestreckt und dann geöffnet
- die Schulterblätter sinken lassen
- Der Blick ist nach vorne auf einen Punkt gerichtet



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Tänzer (Natarajasaba)

- Gewicht auf den linken Fuß verlagern, rechtes Bein nach hinten bewegen und Fuß oder Knöchel mit der rechten Hand greifen
- Einatmen, beim Ausatmen den Rücken strecken und die Bauchmuskeln aktivieren
- Einatmen und bei der nächsten Ausatmung das rechte Knie nach oben ziehen
- Dabei den rechten Ellbogen gestreckt halten
- Den linken Arm ausstrecken und das Gleichgewicht finden



Variationen

einfacher: In der vorbereitenden Haltung verbleiben.

Das gestreckte Dreieck (Utthita Trikonasana)

- Mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne machen und dabei den vorderen Fuss nach vorne richten und den hinteren mit einem Winkel von ca. 45° nach aussen drehen
- Die Beine strecken
- Die Arme zum Einatmen parallel zum Boden halten
- Beim Ausatmen soweit wie möglich nach vorne über das linke Bein schieben und die untere Hand auf das Fussgelenk oder Schienbein bringen



Variationen

schwieriger: Die untere Hand in der Luft hängen lassen, ohne sich auf dem Bein abzustützen.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Die sitzende Taube

- Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das Bein beugen
- Den rechten Fuss mit den Händen umfassen, und die Außenseite des rechten Fußes knapp über dem Knie auf den linken Oberschenkel legen
- Arme nach oben ausstrecken und das linke Bein noch mehr beugen
- Den rechten Fuss aktivieren, indem die Zehen angewinkelt werden (Flex)



Variationen

einfacher: Hände auf die Hüften stützen.

schwieriger: Oberkörper Richtung Oberschenkel ziehen (Beugung nach vorne). Hände in Gebetshaltung vor die Brust führen und sich nach vorne beugen.



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

- Sitzende Position einnehmen
- Das linke Bein ausstrecken, das rechte Bein über das linke Bein kreuzen und auf Kniehöhe abstellen
- Den Oberkörper nach rechts drehen, den linken Ellbogen auf die Außenseite des rechten Knies stützen
- Die rechte Hand hinter dem Becken auf den Boden legen
- Beim Einatmen in die Länge wachsen, beim Ausatmen die Drehung verstärken



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Das Nadelöhr (Sucirandhrasana)

- Rückenlage einnehmen und beide Knie anwinkeln
- Die Außenseite des rechten Fußes auf den linken Oberschenkel legen, dabei das rechte Knie zur Seite öffnen
- Den linken Fuß vom Boden heben
- Die Hände unter den linken Oberschenkel legen und hinter dem Bein ineinander verschränken
- das linke Bein leicht zum Oberkörper ziehen und das rechte Knie weiter öffnen



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Die Armsteckung

- Sitzposition mit gekreuzten Beinen einnehmen
- Finger verschränken
- Einatmen, beim Ausatmen die Hände über den Kopf heben und die Handflächen nach oben drehen (Daumen vorne)
- Rücken gerade halten, möglichst eine gerade Linie sein



Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

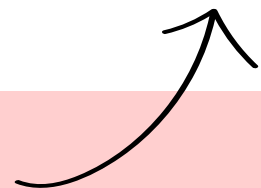
Das Boot (Navasana)

- Mit leicht angewinkelten Knien hinsetzen, die Füße zeigen nach vorne
- Beine heben ab und werden gestreckt
- Die Position halten, die Hände vom Boden wegnehmen und gestreckt neben die Beine bringen
- Einatmen und bei jeder Ausatmung die Bauchmuskeln mehr anspannen und den Rücken möglichst strecken



Variationen

einfacher: Sich mit den Händen weiterhin hinter dem Rücken am Boden abstützen



Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)

- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand
- das Becken in die Höhe und nach hinten bewegen, bis die Wirbelsäule gestreckt ist
- Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, der Nacken ist entspannt
- Die Beine immer mehr strecken
- Mit jeder Ausatmung versuchen, den Rücken noch mehr zu verlängern



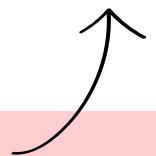
Variationen

einfacher: die Knie leicht gebeugt lassen

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Der Tisch (Purvottanasana)

- In einer Sitzposition die Hände schulterbreit hinter dem Becken absetzen
- Zur Vorbereitung Einatmen und mit dem Ausatmen das Becken anheben und die Tisch-Position einnehmen
- alle Winkel betragen 90°
- der Nacken ist in einer Linie mit dem Rest der Wirbelsäule
- Mit jedem Ausatmen die Brust weiter öffnen und das Becken nach oben drücken



Variationen

Die Füße von der Hüfte wegbewegen, bis die Beine gestreckt sind und beim nächsten Ausatmen das Becken mit gestreckten Beinen anheben.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Gegrätschte stehende Vorbeuge (Prasarita Padottanasana)

- Die Beine werden gespreizt, die Füße stehen parallel zueinander auf einer Linie
- Den Oberkörper nach vorne beugen und die Hände in Richtung Boden bringen.
- Das Becken nach vorne beugen, den Rücken langmachen, den Kopf zum Boden bringen
- Nacken und Schultern entspannen



Variationen

einfacher: Beuge die Knie leicht

schwieriger: Den Kopf auf den Boden bringen und dabei den Rücken entspannen.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Das seitliche Brett (Vasisthasana)

- Aus der Brettposition das Becken leicht anheben und die rechte Hand in die Mitte bringen
- Das Gewicht auf die rechte Hand verlagern, den Oberkörper nach oben drehen
- Einatmen und beim Ausatmen das Becken heben
- Den linken Arm senkrecht nach oben ausstrecken



Variationen

einfacher: Das untere Knie am Boden absetzen, um mehr Stabilität zu erhalten.

schwieriger: Den linken Fuß auf den rechten legen. Die Beine sind übereinander.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)

Das Rad (Urdhva Dhanurasana)

- Ausgangsposition ist auf dem Rücken
- Die Knie anwinkeln und die Füße parallel und hüftbreit vor dem Gesäß absetzen
- Die Hände neben die Ohren bringen, die Finger zeigen zu den Schultern
- Beim Einatmen das Becken anheben und den Kopf mit dem Scheitel auf dem Boden absetzen
- die Arme strecken und das Becken nach oben bringen



Variationen

einfacher: «Die Schulterbrücke»: Das Becken anheben und die innere Muskulatur der Oberschenkel aktivieren. Dabei die Gesäßmuskeln entspannen.

Bundesamt für Sport BASPO (mobilesport.ch, 02/2016)