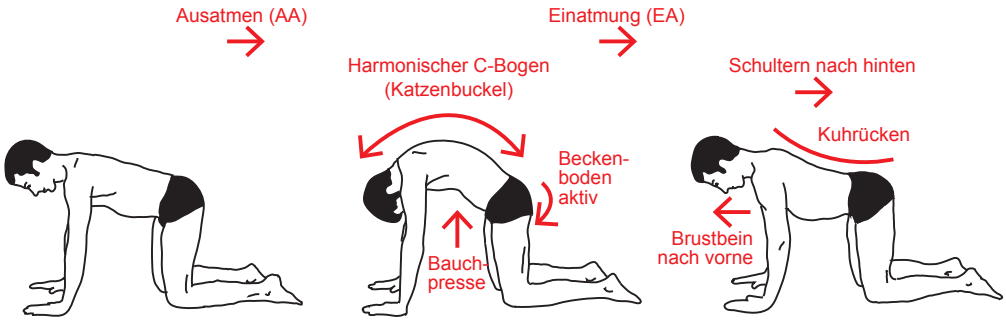
1. Katze-Kuh-Übung (vyāghraḥ kriyā)

Yoga Moabit
PRÄVENTION



WIRKUNG

- Dehnung der Rückenmuskulatur
- Mobilisierung aller 24 Wirbel
- Unterstützt Flüssigkeitsaufnahme der Bandscheiben
- Atmung und Bewegung verschmelzen zu einer fließenden, harmonischen Einheit
- Verbessert die vollständige Atmung

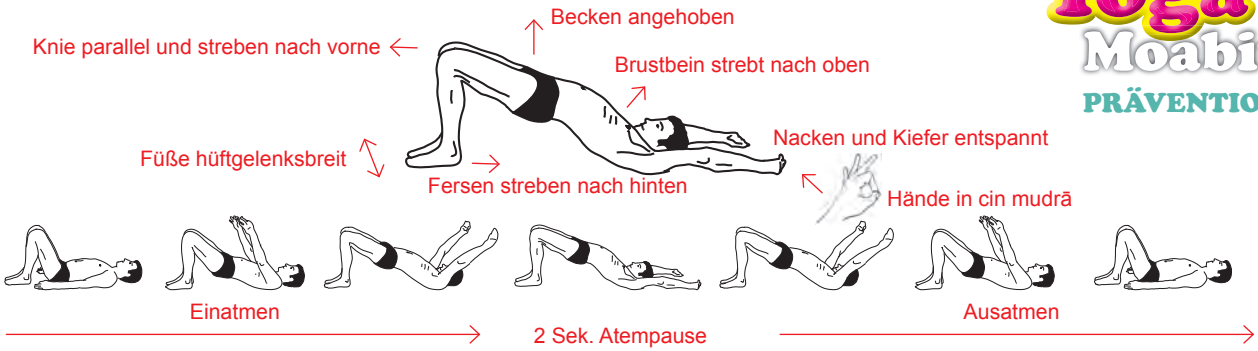
AUSFÜHRUNG

- Die Knie können mit einem Kissen unterpolstert werden
- Ausatmung (AA):
  - Rücken in den Katzenbuckel
  - Mit dem Becken beginnen: Beckenboden leicht anspannen, Steißbein und Kreuzbein nach innen einrollen.
  - Bewegung weiterführen: Lendenwirbelsäule (LWS) runden, Bauchdecke kontrahieren und Bauchnabel nach innen ziehen.
  - Weiter mit der Brustwirbelsäule (BWS) bis zur HWS und Kopf, Wirbel für Wirbel. Kinn Richtung Brustbein.
  - Gesamter Rücken vom Steißbein bis Kopf ist nun zum Bogen geformt (Katzenbuckel).
- Einatmung (EA):
  - Rücken in den Kuhrücken
  - Becken nach vorne kippen, Steißbein und Kreuzbein nach oben bewegen.
  - Bauchdecke entspannen, LWS, BWS, in den Kuhrücken.
  - Kopf in Verlängerung der HWS (Nacken bleibt lang).
  - Wirbelsäule (WS) bildet nun einen sanften Bogen nach unten.
  - Diese Rückbeuge soll in der LWS angenehm sein.
  - Ca. 2-3 Minuten praktizieren

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

2. Perlenketten-Bewegung (dvipāda pītham)



WIRKUNG

- Mobilisiert die Wirbelsäule
- Mobilisiert den Schultergürtel
- Dehnt die Leisten
- Stärkt die Gesäßmuskulatur und die Rückseite der Oberschenkelmuskulatur
- Atmung und Bewegung verschmelzen zu einer fließenden, harmonischen Bewegung
- Verlängert und vertieft die Atmung

AUSFÜHRUNG

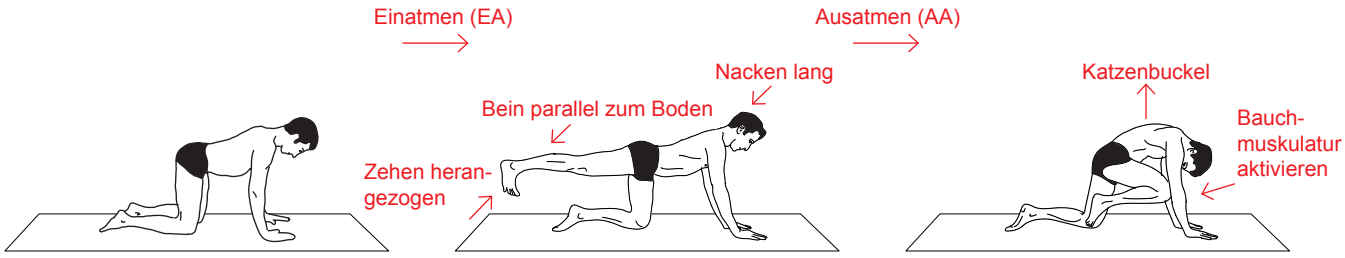
- Rückenlage, Beine aufgestellt, Füße hüftgelenksbreit, Arme neben den Körper, Hände in cin mudrā
- Einatmung (EA):
  - Füße in den Boden drücken, Becken heben und Arme in einen großen Bogen über oben nach hinten ablegen.
  - In der Schulterbrücke 2 Sekunden Atempause (voll Lungen)
- Ausatmung (AA):
  - Rücken langsam wieder abrollen (Wirbel für Wirbel)
  - Arme dabei über einen großen Bogen wieder neben den Körper bringen
  - Rücken und Arme kommen gleichzeitig am Boden wieder an
  - Ca. 2-3 Minuten praktizieren

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

3. Knie zur Stirn (cīrī kriyā)

Yoga Moabit
PRÄVENTION



WIRKUNG

- Durch Anziehen des Knies dehnt sich die Rückseite des Brustkorbes → unterstützt AA in diesem Lungenflügel
- Gleichmäßige Verteilung der Luft in den Lungen
- Kräftigung des Rückenstreckers und der Gesäßmuskulatur
- Kräftigung der Bauchmuskulatur und Darmbein-Lendenmuskel (M. iliopsoas)
- Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur → Stabilisierung der Wirbelsäule
- Dehnung gesamte Rückenmuskulatur

AUSFÜHRUNG

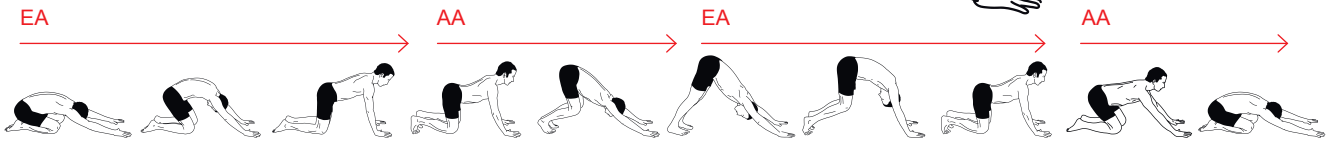
- Vierfüßlerstand
- Einatmung (EA):
  - Bein nach hinten strecken, Bein parallel zum Boden
  - Zehen herangezogen
  - Kopf in der Verlängerung des Nackens
- Ausatmung (AA):
  - Knie kraftvoll Richtung Stirn ziehen
  - Kinn Richtung Brustbein
  - Bauchmuskulatur aktiv
  - Katzenbuckel
- Ca. 2-3 Minuten praktizieren

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

4. Die Welle (vīci kriyā)

Yoga Moabit
PRÄVENTION



WIRKUNG

- Sehr gute Übung für den gesamten Rücken und Schulterbereich
- Dehnung und Streckung der Rückenmuskulatur
- Durchblutung der gesamten Muskulatur
- Mobilisierung aller 24 Wirbel (5 LW, 12 BW, 7 HW), der Bandscheiben und Gelenke (Knie+Schulter)
- Koordination von Atmung und Bewegung (verschmelzen in eine fließende, harmonische Bewegung)
- Verlängerung der Atmung

AUSFÜHRUNG

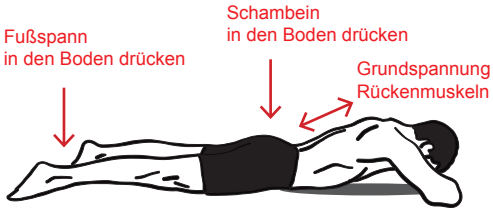
- **Kinderposition**
- Einatmung (EA):
  - mit einer Wellenbewegung (Katzenbuckel) in den **Vierfüßlerstand**
- Ausatmung (AA):
  - Zehen aufstellen, Becken nach vorne kippen (LWS-Lordose)
  - kraftvoll das Kreuzbein nach hinten oben schieben in den **Berg**.
  - Rücken lang, Knie können etwas gebeugt bleiben
  - Kopf entspannt zwischen den Oberarmen
- EA:
  - Mit einer Wellenbewegung zurück in den **Vierfüßlerstand**
- AA:
  - Zehen lang, Becken kippt nach vorne (LWS-Lordose)
  - Gesäß zu den Fersen
  - Zurück in die **Kinderposition**
- Ca. 1-2 Minuten praktizieren

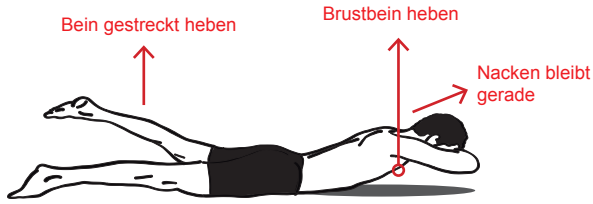
Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

5. Variation der Schlange (sarpāsana)

Yoga Moabit
PRÄVENTION





WIRKUNG
- Sehr gute Übung für den gesamten Rücken und Schulterbereich
- Kräftigung der Rückenstrecker (tiefe Rückenmuskeln)
- Kräftigung Gesäßmuskulatur (großer Gesäßmuskel)
- Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Kräftigung äußere schräge Bauchmuskulatur
- Kräftigung Schultermuskulatur
- Kräftigung Nackenmuskulatur
- Regt die Verdauung an

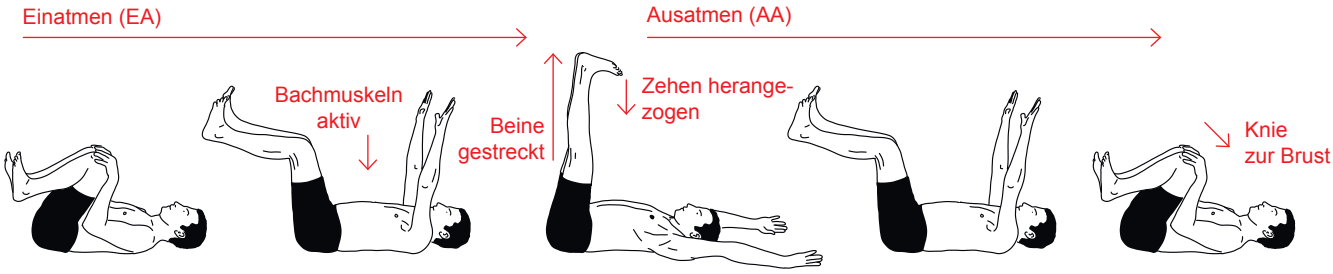
AUSFÜHRUNG
- Bauchlage
- Beine etwas mehr als hüftgelenksbreit ausstrecken
- Hände übereinander, Stirn auf die Handrücken
- Fußrücken und Schambein leicht in den Boden drücken
- Länge in die Beine schicken (strecken)
- Grundspannung in der unteren Rückenmuskulatur aufbauen
- Einatmung (EA):
  - langsam rechtes, gestrecktes Bein und Oberkörper (Brustbein), Ellbogen und Hände anheben (Handrücken bleiben an der Stirn)
  - Halswirbelsäule lang, Kopf nicht in den Nacken
- Ausatmung (AA):
  - Langsam wieder ablegen
- EA:
  - Seite wechseln, linkes Bein und Oberkörper anheben
- AA: Langsam wieder ablegen
- Ca. 10-20 Wiederholungen

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

6. Nach oben gestreckte Beine im Liegen (ūrdhvá prasārita pādāsasana)

Yoga Moabit
PRÄVENTION



WIRKUNG
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung Hüft-Lendenmuskel und großer Lendenmuskel
- Kräftigung vorderer Schienbeinmuskel
- Dehnung Wadenmuskeln
- Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur
- Dehnung Brustmuskulatur
- Dehnung breiter Rückenmuskel
- Dehnung Brustkorb
- Mobilisierung Schultergelenk und Schultergürtel
- Vertiefung der Atmung

AUSFÜHRUNG
- Rückenlage
- Hände von oben auf die Knie, Knie zur Brust ziehen
- EA: Beine nach oben strecken, Zehen hernagezogen, Arme gestreckt über oben nach hinten führen und hinter dem Kopf auf dem Boden ablegen
- AA: Knie wieder beugen, Kände auf die Knie und an die Brust ziehen
- Ca. 8-15 Wiederholungen
- Info: Die Beine nicht mit Schwung sondern durch Muskelkraft nach oben strecken

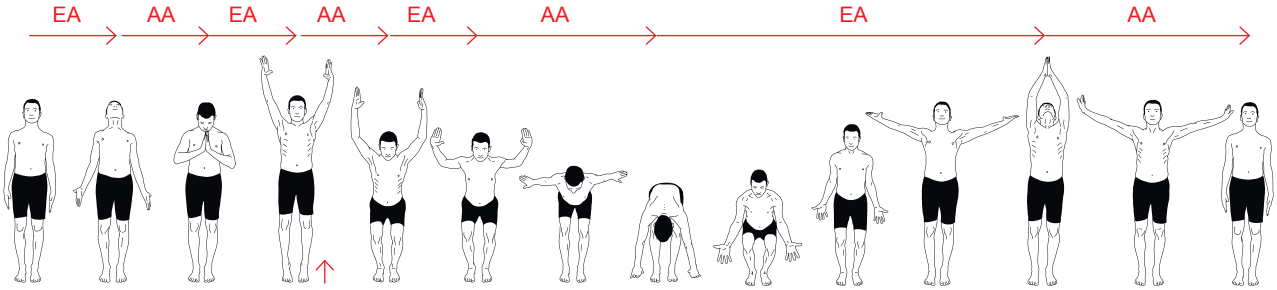
VARIATION
- Beine erst leicht nach vorne strecken und dann gestreckt nach oben nehmen → aktiviert die Bauchmuskulatur

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

7. Der stehende Sonnengruß (sāma-sthíti sūrya namaskār)

Yoga Moabit
PRÄVENTION



WIRKUNG
- Kräftigt den Rücken
- Kräftigt die Schultern
- Kräftigt die Beine
- Mobilisiert die gesamte Schulterregion
- Mobilisiert und dehnt den Brustkorb
- Dehnt die Brustmuskulatur

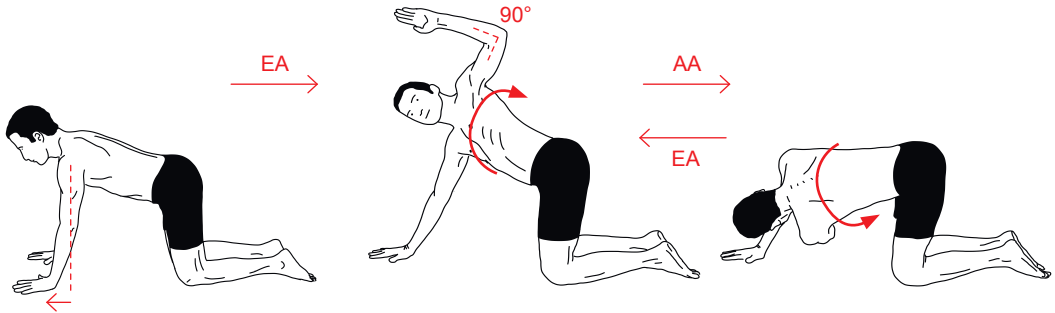
AUSFÜHRUNG
- Aufrechter Stand Füße hüftgelenkbreit
- EA: Arme nach außen drehen, Blick leicht nach oben, sanfte Rückbeuge
- AA: Hände in namaskāra mudrā, Blick zum Boden
- EA: Hände nach oben strecken, auf die Zehenspitzen kommen
- AA: In den Stuhl, Arme neben den Ohren, Schultern integrieren und weg von den Ohren, Knie leicht gebeugt, Länge und Kraft im Rücken
- EA: Arme beugen (Kaktus-Arme), Schulterblätter ziehen zusammen, Ellbogen nach hinten drücken, Brust dehnen (öffnen)
- AA: In die Vorbeuge, Länge im Rücken beibehalten, erst zum Schluss den Rücken beugen, Arme gestreckt über hinten nach unten zum Boden
- EA: Knie etwas mehr beugen, Oberkörper aufrichten, Arme leicht nach vorne strecken, Handflächen offen, dann mit Länge im Rücken nach oben kommen, Arme über einen weiten Bogen über die Seite nach oben strecken, Blick folgt den Händen
- AA: Handflächen nach außen drehen, Arme über die Seite nach unten in die Ausgangsstellung zurück
- Ca. 3-5 Wiederholungen

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

8. Der gedrehte Tiger („Nadel einfädeln“) (parivṛtta vyāghrāsana)

Yoga Moabit
PRÄVENTION



Handgelenke vor den Schultergelenken

WIRKUNG
- Dehnt die Nacken- und Schulterblattmuskulatur
- Dehnt die tiefe Rückenmuskulatur
- Dehnt den Brustkorb
- Stärkt die schräge Bauchmuskulatur
- Verbessert die Mobilität der Wirbelsäule
- Verbessert die Elastizität der Bandscheiben und Bänder
- Anregung der Atemfunktion und Atemräume

AUSFÜHRUNG
- Vierfüßlerstand, Hände eine Handlänge weiter nach vorne abgesetzt
- EA: linken Arm um 90° beugen und Oberkörper nach links aufdrehen, Arm dabei mit anheben
- AA: linken Arm unter die rechte Achsel strecken, Oberkörper dabei nach rechts drehen
- 7-10 Wiederholungen je Seite

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

9. Gestreckte seitliche Winkelhaltung (utthita pārśvakoṇāsana)

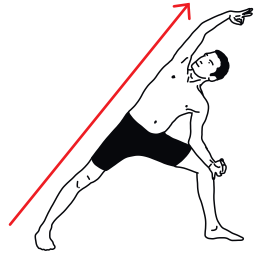
Yoga Moabit
PRÄVENTION

Ellbogen auf Oberschenkel

Hand an das Kreuzbein, Körper aufdrehen

Hand an die Schulter, Brust aufdrehen

Hand an den Hinterkopf, Kopf in die Hand drücken, Hals lang



Bein, Flanke und Arm bilden eine Linie

WIRKUNG

- Dehnung und Streckung der Flanken
- Dehnung des Leber- und Gallenmeridians
- Dehnung der Hüftmuskulatur
- Dehnung des Brustkorbs (Zwischenrippenmuskulatur)
- Dehnung des breiten Rückenmuskels (M. latissimus dorsi)
- Dehnung der Adduktoren (Anspreiz-Muskeln)
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

AUSFÜHRUNG

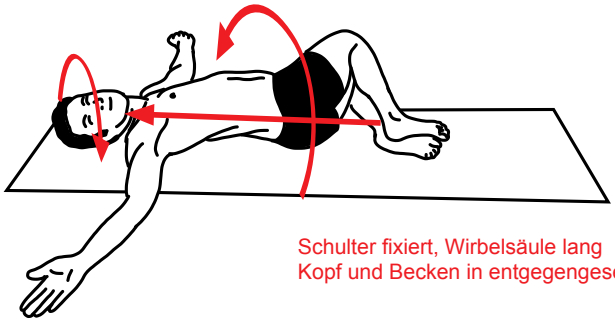
- Ausgangsposition: vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein gestreckt. Vorderer Fuß gerade (90°), hinterer Fuß leicht eingedreht (45°-30°). Ellbogen auf Oberschenkel
- Freie Hand ans Kreuzbein und über die Hebelwirkung den Körper Richtung Decke etwas mehr aufdrehen.
- Hand an Schulter. Brust und Schulter aufdrehen.
- Hand an Hinterkopf. Hinterkopf in die Hand drücken. Hals längen.
- Arm in einer Linie mit dem Bein und der Flanke nach oben strecken.
- Intensive Dehnung der Flanke erfahren.
- Jede Seite ca. 10 Sek. halten

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler

10. Drehung im Liegen (jaṭhāra parivṛttāsana)

Yoga Moabit PRÄVENTION



Schulter fixiert, Wirbelsäule lang
Kopf und Becken in entgegengesetzte Richtung drehen

WIRKUNG

- Wirbelsäule wird gedreht
- Intensive Dehnung der Rückenmuskulatur
- Dehnt die Bauchmuskulatur
- Anregung des Stoffwechsel der Bandscheiben
- Durchblutung der gesamten Rückenmuskulatur
- Regt die Peristaltik des Verdauungssystems an
- Entspannt die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Fördert die Beweglichkeit im Brustkorb
- Fördert die Atmung durch Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur (Mm. intercostales)

AUSFÜHRUNG

- Ausgangsposition: Rückenlage, Füße aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe ausgebreitet, Handflächen nach oben

Dynamischer Teil („Scheibenwischer-Übung“):

- AA: Knie nach links zum Boden bringen, Kopf nach rechts drehen
- EA: Zurück
- AA: Knie nach rechts zum Boden bringen, Kopf nach links drehen
- EA: Zurück

Ruhender Teil:

- Knie links, Kopf nach rechts drehen und ruhen; danach die Seite wechseln (Knie rechts, Kopf links)
- 5 x „Scheibenwischer“, danach auf jeder Seite ca. 30 Sek. ruhen

Übe eigenverantwortlich und entsprechend deiner Fähigkeiten. Für Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

© Richard Wehler