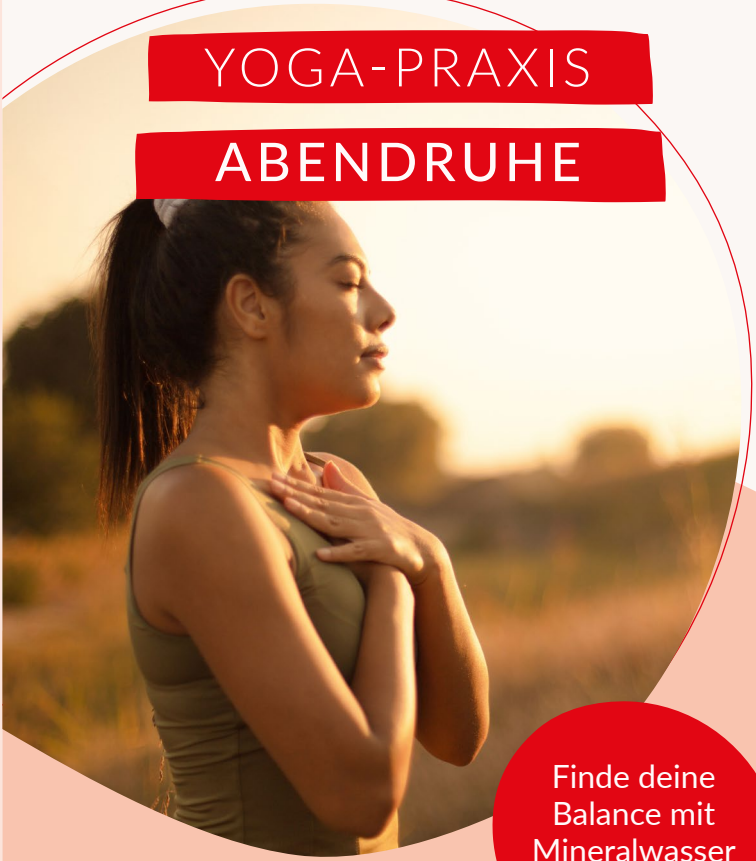
YOGA-PRAXIS

ABENDRUHE



Finde deine Balance mit Mineralwasser von Plose

PLOSE

Ein Sprichwort aus dem Tao besagt so treffend:
„Gib‘ nie die Bewegung auf, um zur Ruhe zu kommen,
sondern strebe vielmehr nach Ruhe in der Bewegung.“

In dieser Yogasequenz übst du ruhige, sanfte Abläufe,
nur bodennahe Übungen und hältst manche Positionen
etwas länger. Dies beruhigt dein Nervensystem,
entspannt deinen Körper und wirkt regenerierend.

Deshalb ist diese 7-10 minütige Yogapraxis
besonders gut am Abend vor dem Schlafengehen
geeignet – aber auch ideal, wenn du dich erschöpft
fühlst und dir Ruhe und Gelassenheit wünscht.

Möchtest du deine Praxis auf ca. 15 Minuten
erweitern, dann füge die Übungen A und B
nach Übung 4 hinzu.

Um diese Yogapraxis optimal
zu unterstützen ist ein stilles
Mineralwasser in Zimmertemperatur,
wie das Plose Naturale, ideal. Es führt
gemeinsam mit dieser regenerierenden
Session zu Entspannung, Stressabbau
und einem tiefen Schlaf.

1

SCHULTERBRÜCKE

1

SCHULTERBRÜCKE

Beginne in Rückenlage, die Beine ausgestreckt am Boden. Lasse Füße und Beine locker nach außen fallen. Lege deine Hände auf deinen Körper – wenn es sich gut anfühlt, schließe deine Augen – und beginne deinen Atem zu vertiefen.

Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach oben, beim Ausatmen ziehst du die Bauchdecke sanft Richtung Wirbelsäule und lässt dabei viel Luft entweichen. Lasse dir die Zeit, die du brauchst, um ganz in deinem Körper anzukommen.

Stelle nun die Füße hüftschmal vor dem Becken auf, die Knie zeigen nach oben, die Arme liegen neben dem Körper am Boden. Mit dem Einatmen beginne unten beim Becken Wirbel für Wirbel den Rücken nach oben zu rollen in die Schulterbrücke. Mit dem Ausatmen rolle Wirbel für Wirbel zurück in die Rückenlage.

Wiederhole die Bewegung einige Male und halte die Position in der Schulterbrücke für ca. fünf tiefe Atemzüge. Rolle dann zurück in die Rückenlage.

präsentiert von
PLOSE

2

SANFTER BEINSTRETCH

2

SANFTER BEINSTRETCH

Beginne in Rückenlage und stelle beide Beine angewinkelt hüftschmal vor deinem Becken auf. Deine Arme liegen neben dem Körper am Boden.

Lasse dann dein rechtes Bein auf der Matte ausgleiten. Mit dem Einatmen führe dein rechtes Bein langsam gestreckt nach oben. Mit dem Ausatmen senkst du das Bein wieder gestreckt ab, bis kurz vor dem Boden.

Wiederhole die Auf- und Abbewegung ca. sieben Mal. Dann halte das Bein gestreckt oben und schiebe Ferse und Großzehenballen sanft Richtung Decke.

Die Hände greifen dabei an die Rückseite deines Oberschenkels oder wenn möglich weiter oben an Wade oder Fuß. Bitte achte darauf, dass Hals und Kopf nicht nach hinten „überstrecken". Du kannst gerne ein Kissen unter den Kopf legen. Senke das Bein wieder ab, spüre nach und nimm die Unterschiede in den Seiten wahr. Wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

3

NADELÖHR

3

NADELÖHR

Stelle in Rückenlage das rechte Bein angewinkelt am Boden auf und kreuze den linken Unterschenkel über den rechten Oberschenkel. Schiebe die linke Hand wie durch ein Nadelöhr zwischen den Beinen hindurch, die rechte Hand kommt von der Außenseite des rechten Oberschenkels.

Die Hände verschränken sich hinter dem rechten Oberschenkel, der rechte Fuß löst sich dabei vom Boden. Während du das linke Knie von dir wegschiebst, ziehe mit Armkraft das rechte Bein zu dir heran. Es entsteht ein sanfter gewollter Widerstand im Becken. Achte darauf, dass sich das Becken dabei nicht verdreht. Wenn du tiefer gehen möchtest, verschränke die Hände vor dem rechten Schienbein.

Halte die Position ca. 7 ruhige Atemzüge. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, indem du den rechten Unterschenkel am linken Oberschenkel kreuzt. Lasse dann die Beine am Boden ausgleiten und spüre der Wirkung der Übung nach. Rolle dich abschließend über die linke Körperseite auf und komme in den Vierfußstand.

präsentiert von
PLOSE

4

TWIST IM VIERFUSSSTAND

4

TWIST IM VIERFUSSSTAND

Beginne im Vierfußstand und platziere die Handgelenke unter den Schultern sowie die Knie unter dem Becken. Beginne mit dem Einatmen den rechten Arm über die Seite nach oben zu ziehen. Schiebe beim Ausatmen den rechten Arm unter dem Körper nach links hindurch.

Wiederhole diese Bewegung in einem ruhigen Atemrhythmus 5 bis 7 Mal. Wenn dann der rechte Arm unter deinem Körper „durchgefädelt“ ist, lege die rechte Schulter, Wange und Ohr am Boden ab. Verweile einige Atemzüge in dieser gedrehten Position.

Komme mit einem Einatmen zurück in den Vierfußstand und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

präsentiert von
PLOSE

5

SEITSTRECKER

5

SEITSTRECKER

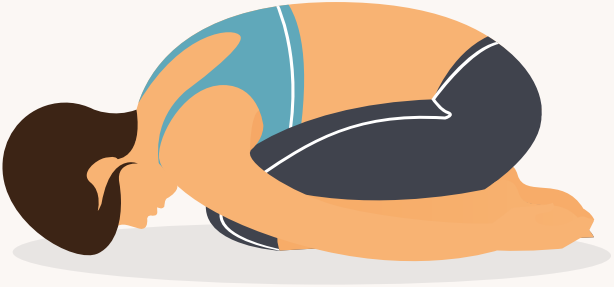
Beginne im Sitzen, gerne erhöht auf einem Sitzkissen, mit den Beinen vor dir gekreuzt. Bringe nun die rechte Hand neben deinem Becken zum Boden und hebe den linken Arm über die Seite gestreckt nach oben.

Beim Ausatmen neigst du den Oberkörper nach rechts, beim Einatmen kommt der Oberkörper zurück in die Mitte und du wechselst die Arme wie eine „Windmühle“ – die linke Hand kommt neben dem Becken zum Boden, der rechte Arm streckt nach oben und du neigst im Ausatmen den Oberkörper nach links.

Wiederhole die Übung einige Male und wechsle dabei die Seiten ab.

präsentiert von
PLOSE

6



KINDHALTUNG

6

KINDHALTUNG

Komme in den Vierfußstand und schiebe dein Becken nach hinten. Lege den Po auf die Fersen und komme so in die „Kindhaltung“.

Lege deine Arme locker neben deinen Körper ab. Alternativ kannst du die die Hände auch vor dir übereinanderlegen – wie ein Kissen für die Stirn. Lasse darauf nun deinen Kopf ruhen.

Entspanne einige ruhige Atemzüge in dieser angenehmen Position und spüre der Übung kurz nach.

präsentiert von
PLOSE

A

INDISCHE HOCKE

A

INDISCHE HOCKE

Beginne in einer Hocke und stelle einen Fuß nach dem anderen etwa mattenweit auf. Drehe die Zehen etwas nach außen, die Knie sollten ebenfalls leicht nach außen zeigen. Wenn deine Fersen den Boden nicht erreichen kannst du eine gerollte Decke unterlegen oder deine Fersen angehoben halten.

Hebe deine Hände vor dein Herz und drücke die Handinnenflächen aneinander – so als würdest du die indische „Namaste“-Begrüßung machen.

Schiebe deine Ellenbogen gegen die Innenseite der Oberschenkel und hebe deinen Oberkörper an. Dein Becken sinkt dabei ab.

Verweile für ca. 7 ruhige tiefe Atemzüge in dieser Position.

präsentiert von
PLOSE

B

GRÄTSCHE

MIT VORBEUGE

B

GRÄTSCHE MIT VORBEUGE

Beginne im Sitzen mit den Beinen vor dir ausgestreckt, gerne erhöht auf einem Sitzkissen, damit sich deine Wirbelsäule gut aufrichten kann.

Breite die Beine zur Seite aus, in eine sitzende Grätsche. Stelle zunächst die Hände neben dem Becken am Boden auf und ziehe mit dem Ausatmen den Oberkörper mit langem Rücken soweit nach vorne bis du eine erste natürliche Grenze spürst.

Es kann sein, dass dies zunächst nur ein kleines Stück nach vorne möglich ist – forciere also nicht und sei nicht ungeduldig. Vorbeugen schenken nur Ruhe, wenn wir sie gelassen üben! Dann wandern die Hände etwas weiter nach vorne, mittig zwischen deine Beine.

Wiege deinen Oberkörper sanft nach rechts und links und halte nach einigen Atemzüge dort inne, wo du angekommen bist. Vielleicht können im Laufe der Zeit sogar die Unterarme zum Boden kommen.

präsentiert von
PLOSE

YOGA-PRAXIS

NACHSPÜREN

Hat dir die Yoga-Praxis gefallen?

Spüre den Übungen gern noch für ein paar ruhige, bewusste Atemzüge nach.

Wenn du die Yoga-Praxis am Morgen oder tagsüber gemacht hast, begib dich dazu in einen aufrechten Sitz. Hast du sie am Abend absolviert, lege dich entspannt auf den Rücken.

Was hat sich verändert?
Wie nimmst du deinen Körper jetzt wahr?
Wie fließt dein Atem?

Trinktipp: Für noch mehr Entspannung füge stillem Mineralwasser zusätzlich etwas Lavendel oder Kamillentee hinzu.

PLOSE

Herausgeber:
Plose Quelle AG
Julius-Durst-Strasse 12
I-39042 Brixen (BZ)

Redaktion und Gestaltung:
kommunikation.pur GmbH, München
x Yogaflows Studio Freising