

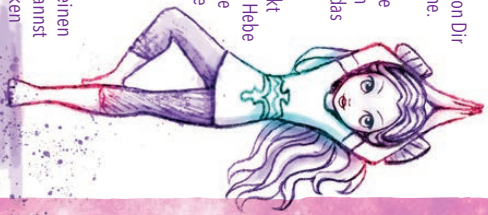
YOGA-Karten

ZUM AUFBEWAHREN!

Schneide die Karten aus und bewahre sie in Deiner Geheimbox auf. Ziehe jeden Morgen zufällig eine Karte und halte die auf der Karte angegebene Stellung mindestens 30 Sekunden lang. Wiederhole die Übung 3 Mal. So beginnst Du Deinen Tag schön gestreckt und gut konzentriert!



Der Baum



1. Diese Haltung erfordert von Dir hohe Konzentration und Ruhe. Wenn Du mit dieser Übung noch nicht vertraut bist, stelle Dich nahe an eine Wand, um Dich abzustützen, wenn Du das Gleichgewicht verlierst.
2. Fixiere einen festen Punkt auf dem Boden oder vor Dir. Hebe jetzt das rechte Bein und lege Deine Fußsohle an die rechte Innenseite Deines linken Knies. Dein rechtes Knie muss nach außen zeigen.
3. Wenn Du sicher stehst, hebe Deine Hände über Deinen Kopf. Nach 30 Sekunden kannst Du die Übung mit dem linken Bein versuchen.

Der Krieger



1. Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne tun und das Knie beugen.
2. Dein Knie muss sich über Deinem Knöchel befinden und darf nicht über die Zehen geschoben werden. Der rechte Fuß muss fest am Boden stehen, die Zehen zeigen leicht nach rechts. Deine Hüfte ist gerade nach vorne gerichtet. Achtung, Deine Hüfte will sich automatisch nach rechts drehen.
3. Hebe die Arme nach oben und halte diese Stellung. Wiederhole die gleiche Übung, aber diesmal mit dem rechten Bein nach vorne.

Beine an der Wand



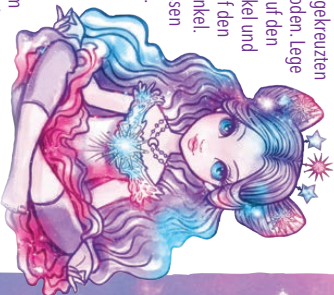
1. Setze Dich längs an eine Wand. Du kannst eine Matte oder eine Decke nehmen, damit es bequemer ist.
2. Lege Dich anschließend mit dem Rücken auf den Boden und hebe die Beine an die Wand. Dein Kopf muss die Wand berühren. Breite Deine Arme aus und lege sie seitlich vom Körper ab.
3. Schließe die Augen und entspanne Dich. Atme tief ein und aus. Halte die Stellung 10 Minuten lang.



Die Katze

1. Begib Dich in den Vierfüßlerstand auf alle vier. Die Knie müssen ein bisschen gespreizt sein, die Arme sind gut durchgestreckt.
2. Atme tief ein, indem Du Deinen Bauch nach außen wölbst, so dass Dein Rücken leicht durchhängt. Hebe die Augen nach oben.
3. Atme dann tief aus, indem Du einen Katzenbuckel machst. Drücke Deinen Bauchnabel nach oben und senke den Kopf so, dass Du auf Deine Oberschenkel schaust. Atme mehrmals tief ein und aus und wiederhole dabei die Bewegungen.

Der Lotus



1. Setze Dich mit gekreuzten Beinen auf den Boden. Lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Deine Fersen müssen nach oben zeigen. Halte Deinen Rücken schon gerade.
2. Stell Dir vor, dass Du von einem Faden am Kopf nach oben gezogen wirst. Du kannst Dich auch auf ein kleines Kissen setzen, damit Du Deinen Rücken leichter gerade halten kannst. Lege Deine Hände auf Deine beiden Knie, die Innenflächen nach oben. Schließe die Augen.

Der Stuhl



1. Stell Dich schön aufrecht hin. Deine Füße stehen leicht auseinander. Hebe die Arme nach oben.
2. Beuge Deine Knie so, als ob Du Dich hinsetzen möchtest, aber halte auf halbem Weg an und bleibe in der Stellung. Deine Knie dürfen sich nicht berühren und sie dürfen sich nicht über die Zehen schieben.
3. Denke daran, Dein Gewicht in die Fersen zu verlagern. Dein Oberkörper muss mit Deinen Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden, das heißt, dass Du Dich ein bisschen nach vorne beugen musst. Halte die Stellung und atme tief ein und aus.