

# TURNFESTAKADEMIE

## Yoga kraftvoll und dynamisch

### WS 304

Christiane Jaschiniok

Yoga kann auch sehr anregend und aktivierend praktiziert werden. Dazu wählt man kraftvolle Haltungen und einen dynamischen Stil. Das innere Feuer, die Sonnenkraft, wird angesprochen die der männlichen Seite entspricht. Schweißtreibend! Sich aufgetankt fühlen mit Energie – einfach mal erleben.

Einstimmung:

- ⊙ Fersensitz / Sukhasana oder ein bequemer Sitz

Wahrnehmung der Wirbelsäule, Atem entlang der WS fließen lassen

- ⊙ Kundalini – warm up für Schultern und Arme im Fersensitz ( Vajrasana)

Armpendeln ggl (Lokomotive)

Arme vorne in Schulterhöhe (Gummiball zusammendrücken)

Über dem Kopf den Ball zusammendrücken

Arme seitlich in Schulterhöhe auf und ab bewegen(Fliegen)

Arme Kreisen, beide Richtungen

Unterarmpendeln

- ⊙ Pascimottanasana ( Vorbeuge im Sitzen ) Ausgleich für die Beine

Sitz : Sukhasana

- ⊙ Anjalimudra mit Wirbelsäulenwelle Flexibilisierung der WS

- ⊙ Kreisen des Brustkorbes, locker und flexibel

- ⊙ Upavishta Konasana Flexibilisierung der

Hüftgelenke

Hände in Brahmamudra, Kreisen des Rumpfes und mit den Armen (im Brei rühren)

- ⊙ Der Tisch  
 Einatmen in den Tisch  
 AA mit einem Hauchlaut .....Hachhhh...und verweilen  
 EA bleiben  
 AA absetzen, 3X

⊙ Katze

EA runden – AA Katze in die C-Kurve und kräftig ausatmen mit ausgestreckter Zunge  
(Simhasana)

⊙ Katze – kleiner Hund – gedrehte Katze – Katzenliegestütz – Kobra – Hinabschauender Hund

Karana:

- ⊙ Kindshaltung
- ⊙ Hund unten /Adho mukha svanasana
- ⊙ Welle zum Brett
- ⊙ Caturangadandasana / vier-gliedriger Stock
- ⊙ Kobra
- ⊙ Adho mukha svanasana
- ⊙ Yoga mudra
- ⊙ Adho mukha svanasana im Spagat
- ⊙ Das Spagatbein anwinkeln und sich noch weiter nach hinten und oben dehnen
- ⊙ Held I / Virabhadrasana, das Bein unter dem Körper nach vorne führen in den Ausfallschritt
- ⊙ Gedrehte Heldin
- ⊙ Vorbeuge
- ⊙ Berghaltung
- ⊙ Stuhl
- ⊙ Vorbeuge
- ⊙ Brett
- ⊙ Hund unten
- ⊙ Brett mit Baum
- ⊙ Brett mit Rotation in den Seitstütz
- ⊙ Brett
- ⊙ Absenken in die Bauchlage
- ⊙ Hinaufschauender Hund
- ⊙ Hund unten
- ⊙ Kindhaltung

Ausgleich:

- ⊙ Dvi pada pitham – Schulterbrücke
- ⊙ Halasana – Pflug
- ⊙ Ardha sarvangasana – halbe schulterbrücke

② Apanasana

② Savasana

Pranayama:

② Sitali - der kühlende Atem

„ OM – shanti „

Christiane Jaschiniok