

Gesundheitstipp to go

Eine Mitmachgeschichte mit Yogaelementen für einen guten Start in den Tag oder für zwischendurch.

Bei der Yoga-Mitmachgeschichte von VIT Azeit wird unser gesamter Körper miteinbezogen. Wir trainieren dabei nicht nur unsere körperliche Beweglichkeit, sondern auch das seelische Gleichgewicht.

Yoga-Mitmachgeschichte: „Komm mit in Tag“

Name der Yogahaltung	Geschichte	Haltung und Bewegung (Die Endstellung einer Yogahaltung ist die Anfangsstellung der nächsten Yogahaltung)
Stehen / Verneigung	Guten Morgen liebe Sonne, heute ist ein schöner Tag. Ich verbeuge mich vor Dir.	Stelle Dich dabei an den vorderen Rand Deiner Matte. Atme zweimal tief ein und aus und beuge Dich mit Deinen Armen nach vorne auf den Boden.
Hund	Ich recke meinen Po nach oben und dehne meine Beine. Das tut mir gut.	Gehe mit den Füßen zwei Schritte zurück. Drücke nun abwechselnd die Fersen in die Matte.
Katze	Nun mache ich mich ganz rund und buckelig und bewege meinen Rücken sanft dazu. Langsam erwache ich.	Im Vierfüßler Stand machst Du einen Katzenbuckel. Dabei beugst Du Deinen Kopf in Richtung Deines Brustbeins und bewegst Dich seitlich hin und her.
Kuh	Auch in die andere Richtung will ich nun. Ich drücke meinen Rücken nach unten und spüre in meinen Bauch. Ich fühle in meinen Bauch.	Im Vierfüßler Stand drückst Du Deinen Rücken ins Hohlkreuz. Dein Bauch ist angespannt. Den Kopf streckst Du weit nach vorne und zurück in den Nacken.
Strecken / Ziehen	Ich bin jetzt wach und rolle mich auf. Ein neuer Tag beginnt. Ich greife nach oben und hol die Sonne näher zu mir.	Vom Vierfüßler Stand langsam aufrollen und aufstehen. Die Hände nach oben nehmen und strecken.
Sonne	Was für ein schöner Tag. Ich freue mich auf dich und die Erlebnisse die du mir schenkst.	Stelle Dich mit beiden Beinen, leicht gegrätscht auf die Mitte der Matte. Breite Deine Arme schräg nach oben zu Seite auf und spreize dabei Deine Finger nach außen.

Was bewirkt es:

Yoga ist eine gute Methode um entspannt und gleichzeitig beweglich zu werden. Die einzelnen Übungen stärken unsere Rückenmuskulatur und das seelische Immunsystem. Wir werden leistungsfähiger und wirken einseitiger Fehlbelastungen vor.

Ihr braucht:

Eine rutschfeste Matte und bequeme Kleidung.

So funktioniert es:

Geschichte langsam lesen und die einzelnen Übungen der Reihe nach durchführen wie in der Mitmachgeschichte beschrieben.

Tipp:

Die Übung zu zweit durchführen. Eine Person liest die Geschichte vor, die Andere führt die Übungen aus. Danach wird gewechselt. Außerdem ist es sinnvoll barfuß zu sein, um einen besseren Halt auf der Matte zu haben.

Bitte beachtet:

Führt die einzelnen Übungen nur soweit aus, wie es für Euch möglich ist.

Die Übungen wurden zwar erprobt, die Durchführung jedoch nicht näher medizinisch oder therapeutisch begutachtet. Sie dienen dem allgemeinen Wohlempfinden.

