



AOK – Meine Yogazeit

AOK. Die Gesundheitskasse.

Yoga...

... ist eine Kombination aus Entspannungs-, Atem- und Körperübungen. Es dient der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers. Gleichzeitig hilft Yoga bei der Stressbewältigung. Unabhängig vom Alter können die Übungen leicht erlernt werden.



Was ist Hatha-Yoga?

Hatha-Yoga ist ein Yogastil, bei dem körperliche Übungen im Vordergrund stehen. Durch eine Kombination aus speziellen Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung trägt Yoga dazu bei, Körper und Geist in Einklang zu bringen: Die Übungen führen zu seelischer Ausgeglichenheit, mehr Gelassenheit sowie Ruhe im Alltag und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus werden Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers gesteigert und muskuläre Verspannungen gelöst.

Das Durchführen der Übungen darf keine Schmerzen verursachen. Sollten Schmerzen auftreten, verkleinern Sie die Bewegungsweite, verwenden Sie Hilfsmittel (wie z. B. Blöcke, Yogabänkchen, Hocker) und/oder verringern Sie die Bewegungsintensität. Wenn eine Übung trotzdem weiterhin Schmerzen bereitet, lassen Sie die Übung weg.

Verbinden Sie Atmung und Bewegung! Lassen Sie sich von Ihrem eigenen Atemtempo von einer Bewegung in die nächste führen. Ganz wichtig: Versuchen Sie, während der Übungen gleichmäßig und fließend ein- und auszuatmen.

Nehmen Sie in den Pausen bewusst Ihre Atmung wahr, wie sie kommt und geht. Lenken Sie den Fokus dabei auf die Bewegungen im/am Bauch.

Die Übungen

Die folgenden Yogaübungen sind mit Ausgangsstellung, Übungsausführung und Endstellung abgebildet. Führen Sie die Übungen nacheinander in der dargestellten Reihenfolge durch. Steht Ihnen wenig Zeit zur Verfügung, dann führen Sie die Übungen 1, 2, 3, 13 und 16 nacheinander durch.

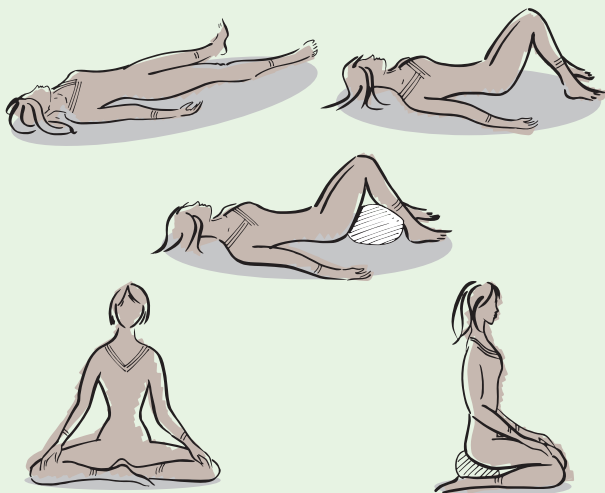
Dynamisch = die Bewegung geht direkt in die nächste Bewegung über.

Statisch = über mehrere Atemzüge hinweg in einer bestimmten Haltung bleiben

Meine Yogaübungen

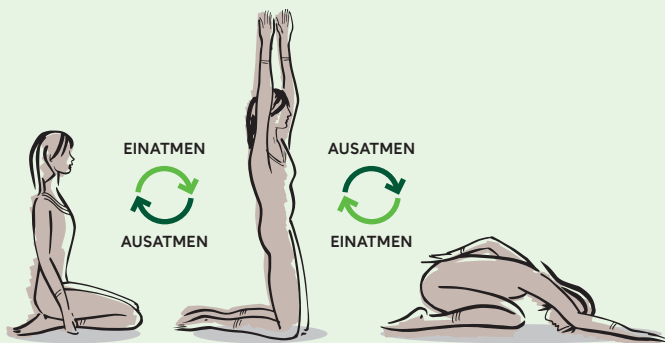
01 | Ankommen

Körperlich und geistig für ein bewusstes Üben ankommen: Nehmen Sie die Haltung ein, die für Sie am angenehmsten ist.



02 | Fersensitz (Vajrasana) | Kniestand | Blatt (Balasana)

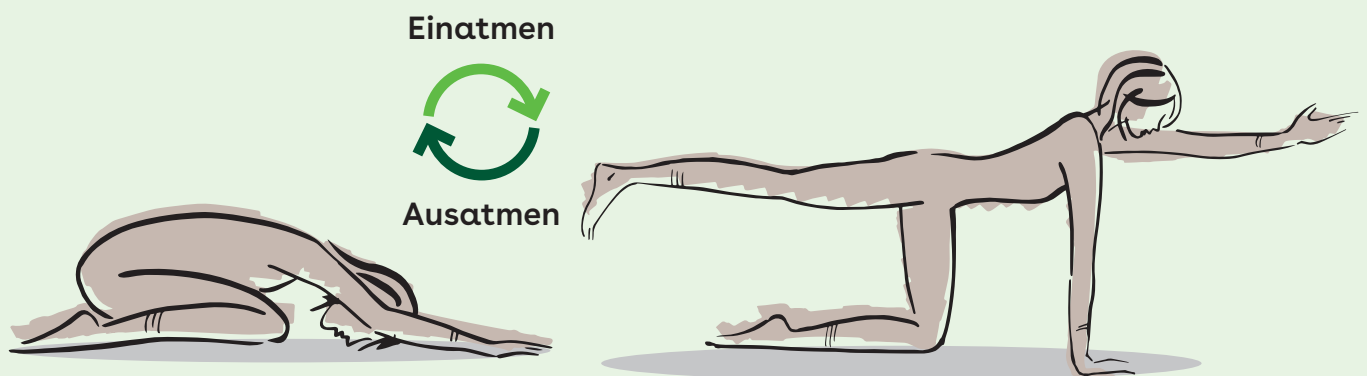
3 x pro Seite im Wechsel



03 | Blatt (Balasana) | gestreckte Katze (Cakravakasana)

3 x pro Seite, dynamisch*

2 x statisch* mit 1–2 Atemzügen in der gestreckten Katze



05 | Stand (Tadasana)

Bewusstes Ankommen im
Stehen mit 3–4 Atemzügen



* Dynamisch = die Bewegung geht
direkt in die nächste Bewegung über.

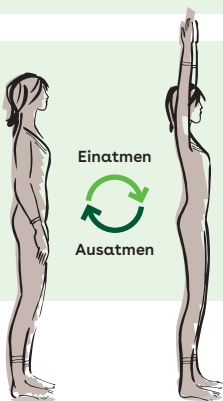
04 | Blatt (Balasana)

Nachspüren mit 3–4 Atemzügen
in der Haltung Blatt



06 | Stand (Tadasana) | Armbewegung

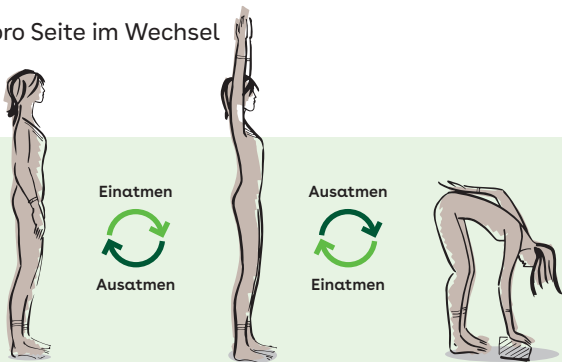
6 x wiederholen



* Statisch = über mehrere Atemzüge hinweg
in einer bestimmten Haltung bleiben.

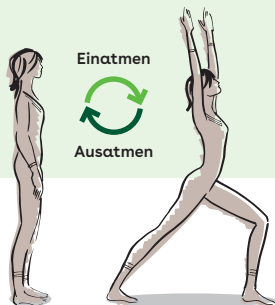
07 | Stand (Tadasana) | Armbewegung | Vorbeuge (Uttanasana)

3 x pro Seite im Wechsel



09 | Stand (Tadasana) | Held (Virabhadrasana)

3 x dynamisch*,
2 x statisch* mit
je einem Atemzug im „Held“



* Dynamisch = die Bewegung geht
direkt in die nächste Bewegung über.

08 | Stand (Tadasana)

Bewusstes Nachspüren mit 3–4 Atemzügen



10 | Stand (Tadasana)

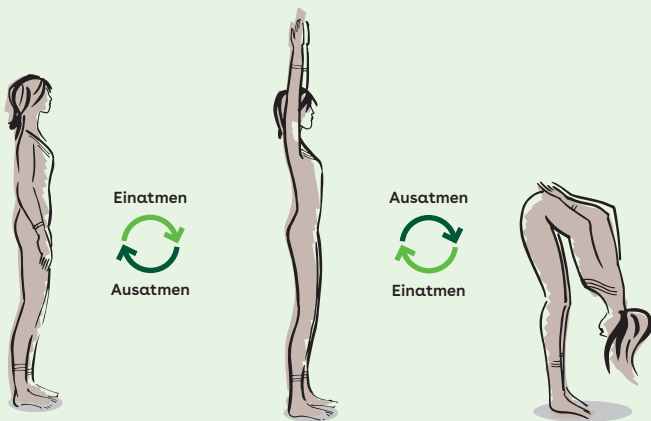
Bewusstes Nachspüren
mit 3–4 Atemzügen



* Statisch = über mehrere Atemzüge hinweg in einer bestimmten Haltung bleiben.

11 | Stand (Tadasana) | Armbewegung | Vorbeuge (Uttanasana)

6 x als Ausgleich

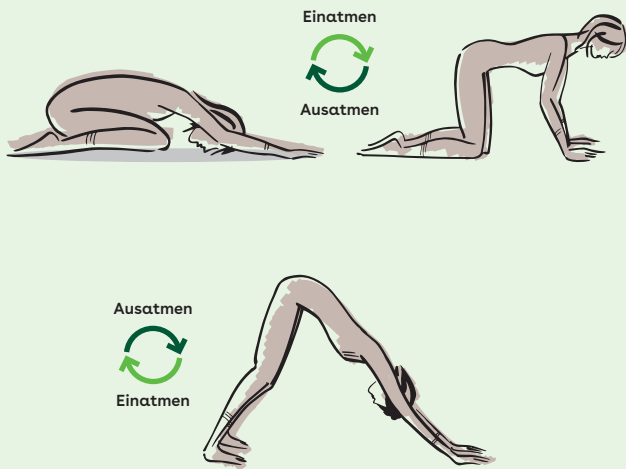


* Dynamisch = die Bewegung geht direkt in die nächste Bewegung über.

12 | Blatt (Balasana) | Katze (Cakravak- asana) | Hund (Adho Mukha Svanasana)

3 x dynamisch*

3 x statisch* mit je einem Atemzug im „Hund“ verweilen

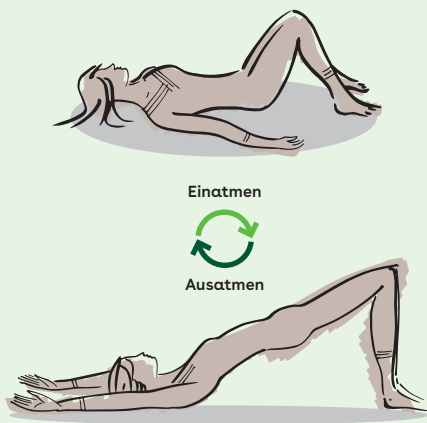


* Statisch = über mehrere Atemzüge hinweg in einer bestimmten Haltung bleiben.

13 | Rückenlage (Savasana) | Schulterbrücke (Dvipada Pitham)

3 x dynamisch*

3 x statisch* mit je einem Atemzug in der „Schulterbrücke“



* Dynamisch = die Bewegung geht direkt in die nächste Bewegung über.

14 | Ausgleich (Apanasana)

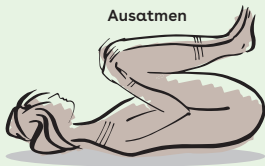
6 x dynamisch* im Ausgleich



Einatmen



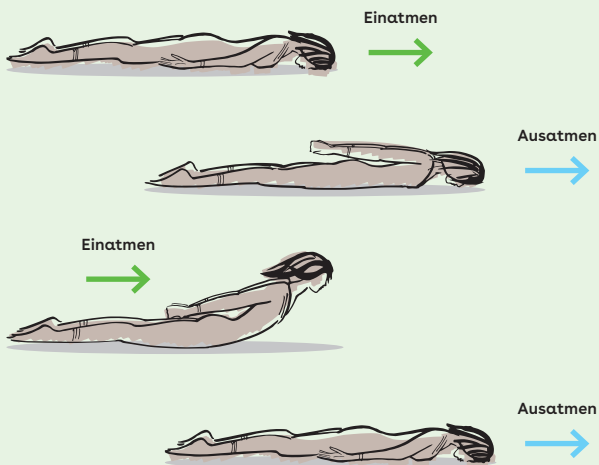
Ausatmen



* Statisch = über mehrere Atemzüge hinweg in einer bestimmten Haltung bleiben.

15 | Bauchlage | Kobra (Bhujangasana)

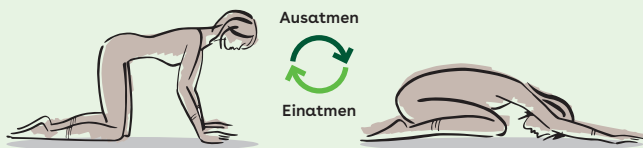
Nur so weit in die „Kobra“ gehen, dass keine unangenehme Spannung im Rücken entsteht!



* Dynamisch = die Bewegung geht direkt in die nächste Bewegung über.

16 | Katze (Cakravakasana) | Blatt (Balasana)

6 x dynamisch* im Ausgleich



17 | Rückenlage (Savasana)

Nachspüren in der Stille



* Statisch = über mehrere Atemzüge hinweg in einer bestimmten Haltung bleiben.

18 | Meditationssitz (Muktasana)

Atembetrachtung mit Fokus auf die Bewegung
im/am Bauch, mindestens 12 Atemzüge lang



- * Dynamisch = die Bewegung geht direkt in die nächste Bewegung über.
- * Statisch = über mehrere Atemzüge hinweg in einer bestimmten Haltung bleiben.

Impressum

Art.-Nr.

7448028

Stand

Februar 2022

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

Konzeption und Text

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Hildesheimer Straße 273

30519 Hannover

aok-niedersachsen.de

Redaktion, Gestaltung, Illustrationen und Produktion

AOK-Verlag GmbH

Lilienthalstraße 1-3

53424 Remagen

aok-verlag.de

Fotos

iStock, Adobe Stock

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.



**Weitere Informationen finden Sie
unter aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.**