

Berg und Halbmond

Yoga@Work

Übungen für den Alltag



Ursula Maile

www.mailensteine.de

Berg und Halbmond- Rücken und Seiten dehnen



Ausgangsposition: Hände ruhen an den Seiten. Beine hüftbreit auseinander. Füße parallel. Brustbein anheben. Einatmen, Ausatmen.



Einatmen - Arme über die Seiten nach oben in die Bergposition führen. Hände verschränken.



Ausatmen - Handflächen nach oben drehen. Arme weit nach oben dehnen. Einatmen, Ausatmen. 6 x

Beim Ausatmen Schultern sanft absenken.



Berg und Halbmond- Rücken und Seiten dehnen



Einatmen – sanft nach links dehnen
in den Halbmond.

Ausatmen – rechten Rippenbogen
dehnen. 6 x

Brustbein aufgerichtet lassen!



Einatmen – in die Mitte zurückkehren.
Weit nach oben dehnen.

Ausatmen – Schultern sanft sinken
lassen, aber in der Dehnung bleiben.



Einatmen – sanft nach rechts dehnen
in den Halbmond.

Ausatmen – linken Rippenbogen
dehnen. 6 x

Brustbein aufgerichtet lassen!



Berg und Halbmond- Rücken und Seiten dehnen



Einatmen – in die Mitte zurückkehren.
Weit nach oben dehnen.
Ausatmen – Arme neben den Körper
sinken lassen. Schultern tief.



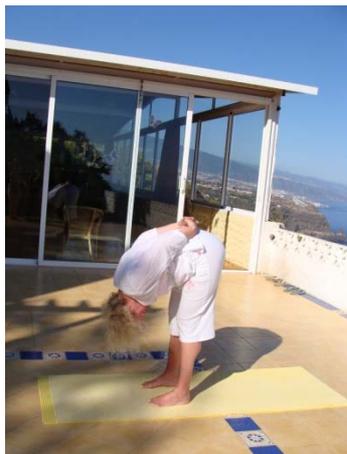
Einatmen – Brustbein aufrichten,
Hände hinter dem Rücken
verschränken.



Ausatmen – Arme sanft nach hinten
dehnen.
Einatmen - Brustbein bewusst
aufrichten.



Berg und Halbmond- Rücken und Seiten dehnen



Ausatmen – in die Vorwärtsbeuge. Kopf nach unten sinken lassen. Hände liegen sanft auf der unteren Wirbelsäule.



Einatmen – Arme sanft nach oben dehnen.



Ausatmen – Hände auf der unteren Wirbelsäule ablegen.



Berg und Halbmond- Rücken und Seiten dehnen



Einatmen – Brustbein heben, vom Brustbein aus aufrichten, Arme seitlich strecken,



Ausatmen – Arme hinter dem Rücken verschränken.

3- 6 x wiederholen:

Einatmen – Brustbein aufrichten.

Ausatmen – Arme nach hinten dehnen.

Einatmen – weiter in die Dehnung.

Ausatmen – in die Vorwärtsbeuge mit verschränkten Händen (liegen auf der unteren Wirbelsäule).

Einatmen – Arme nach oben dehnen.

Ausatmen – Hände auf der unteren Wirbelsäule ablegen ...

Einatmen – Ausatmen. Nachspüren.

