

## So D1 – Flow und Rituale

Es geht im Yoga weder um komplizierte, noch um atemberaubende Übungen (Asanas). Jede Haltung, jeder Flow verfolgt ein bestimmtes Ziel. Erst wenn es uns nicht mehr darum geht Bewegungen sofort perfekt auszuführen oder uns an anderen Übenden zu orientieren, dann werden wir es schaffen, die Grenzen von Kraft und Beweglichkeit zu verschieben. Ein Flow motiviert Schritt für Schritt, den Blick nach innen zu lenken, Bewegungen aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten und zu praktizieren.

### 4 – 3 – 2 – 1

#### 4.....

- 4 Schritte vorwärts gehen
- 4 Schritte gehen am Ort mit Handklatsch
- 4 Schritte rückwärtsgehen
- 4 Schritte am Ort mit Handklatsch

#### 3.....

- 3 x mit dem re Fuß zur Seite tippen - 1 Handklapp auf Oberschenkel
- 3 x mit dem links zur Seite tippen – 1 Handklapp auf Oberschenkel

#### 2.....

- 2 Schritte zur Seite nach re/nach li

#### 1.....

- Ferse tippt re/li im Wechsel nach vorn

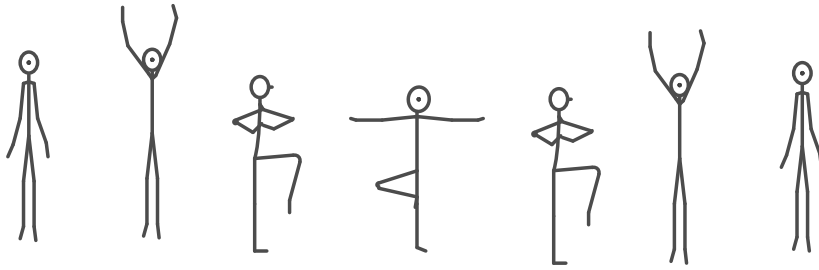
## Kraulen und drehen

### Vierfüßler

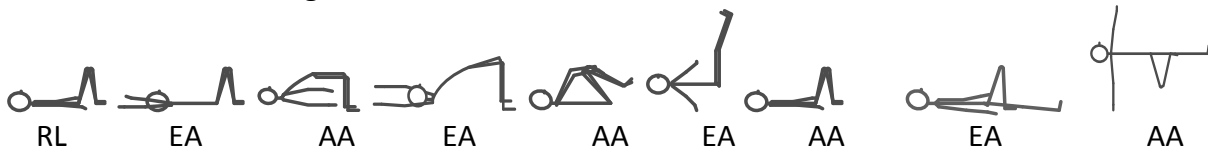
- Re Bein lang nach hinten strecken – Zehen zum Boden - li Arm „krault“ vorwärts, mit Rumpfrotation zum re Bein eintauchen und Oberschenkel berühren
- Rotation nach li, mit Rumpf öffnen
- Hand und Knie zum Vierfüßler aufsetzen – Katze rundet sich
- Streckung mit beiden Beinen
- Vierfüßler



## Balance



## Flow aus der Rückenlage



Rückenlage, Füße aufgestellt

EA – beide Arme nach hinten ausstrecken.

AA – beide Arme nach vorne ablegen, dabei Becken hochrollen in die Brücke.

EA – in der Brücke bleiben und beide Arme wieder nach hinten führen.

AA – abrollen, am Ende mit beiden Händen die Beine gebeugt zum Körper holen.

EA – beide Arme und Beine zum Himmel ausstrecken.

AA – Füße aufstellen, Arme zum Boden ablegen.

EA – rechtes Bein lang ausstrecken, (evtl. auch die Arme hierbei schon seitwärts ausbreiten)

AA – linkes Bein gebeugt nach außen zum Boden sinken lassen.

EA – linkes Knie wieder hoch.

AA – linkes Bein lang am Boden ausstrecken

EA – rechtes Bein gebeugt aufstellen

AA – rechtes Knie nach außen sinken lassen.

EA – rechtes Knie wieder hoch.

AA – Rechtes Bein lang am Boden ausstrecken.

Mit dem nächsten Atemzug die Füße wieder aufsetzen und den Flow wiederholen.

**Variante: halte in jeder Position für 2 – 3 Atemzüge, um besser wahrzunehmen.**

## Flow „Regenbogen“

1. Stand, Füße parallel, Schultern nacheinander rückw. kreisen
2. Ellenbogen nacheinander rückw. kreisen
3. Lange Arme nacheinander rückw. kreisen – am Ende beide Arme gestreckt oben
4. Körperschwung -
5. Arme aus der Streckung in Schulterhöhe beugen. 4. und 5. fließend verbinden
6. Verlagerung in Grätsche nach re und li – Arme schwingen im 8er vor Körper mit.
7. Beide Hände auf re gebeugtem Bein halten – Regenbogen nach li/re
8. re bleiben – Oberkörper drehen, li Arm mehrmals öffnen – schließen.
9. Regenbogen nach li, bleiben, Oberkörper drehen, re Arm mehrmals öffnen – schließen.
10. Zum Stand kommen, Füße parallel.