

# Drei leichte **Yoga-Übungen**

Hier zeigt dir Yoga-Lehrerin Julia Freiberg gemeinsam mit Mirijam drei Übungen aus dem Kundalini Yoga. Mach die Übung jeweils drei Minuten lang. Hör dabei immer auf dein Körpergefühl – sobald du merkst, dass dir etwas nicht guttut, beende die Übung.



## Übung 1: Katze – Kuh

**Wirkung:** Die fließenden Bewegungen entspannen, lockern und entlasten deinen Rücken und Beckenboden. Die Übung kann Rückenschmerzen lindern oder vorbeugen.

**So geht's:** Setze dich auf deine Fersen und gehe dann in den Vierfüßlerstand. Atme ein und lege sanft den Kopf ein wenig in den Nacken. Der Bauchnabel sinkt Richtung Boden, mach ein kontrolliertes Hohlkreuz. Beim Ausatmen machst du dann einen Katzenbuckel: Du ziehst dein Kinn Richtung Brust und rollst dein Becken ein. Wechsle zwischen Kuhstellung und Katzenbuckel ein- und ausatmend ab. Du bestimmst das Tempo.

## Übung 2: Schmetterling

**Wirkung:** Dein Becken und deine Hüfte werden gedehnt, die Flexibilität erhöht.



**So geht's:** Setz dich in den Schneidersitz. Ziehe deine Schultern einmal zu den Ohren hoch und lasse sie entspannt wieder nach unten sinken. Deine Wirbelsäule ist aufrecht, dein Kinn zeigt ganz leicht Richtung Brust. Nun ziehe deine Füße in Richtung Schoß. Die Fußflächen liegen aneinander, die Knie sind angewinkelt. Umfasse jetzt die Füße mit deinen Händen. Zieh deinen Oberkörper noch einmal aufrecht. Beginne nun mit den Knien auf- und abzuwippen. Dabei atmest du lang und tief.

## Übung 3: Rumpfdrehen im Stehen

**Wirkung:** Je größer der Bauch wird, desto beschwerlicher wird jede Bewegung. Diese Übung im Stehen entspannt deine Schulterpartie, die bewusste Aufrichtung verbessert dein Körpergefühl.



**So geht's:** Stell dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Zieh deinen Rücken Wirbel für Wirbel gerade, bis du ganz aufrecht stehst. Dein Kinn geht leicht Richtung Brust. Achte darauf, dass dein ganzer Körper entspannt ist. Nimm nun die Hände auf deine Schultern, diese sind ganz entspannt. Jetzt atmest du ein und dein gesamter Oberkörper rotiert nach links. Atme aus, drehe deinen Oberkörper nach rechts. Du schaust immer in die Richtung, in die sich dein Oberkörper dreht. Finde dabei deinen eigenen Rhythmus.