

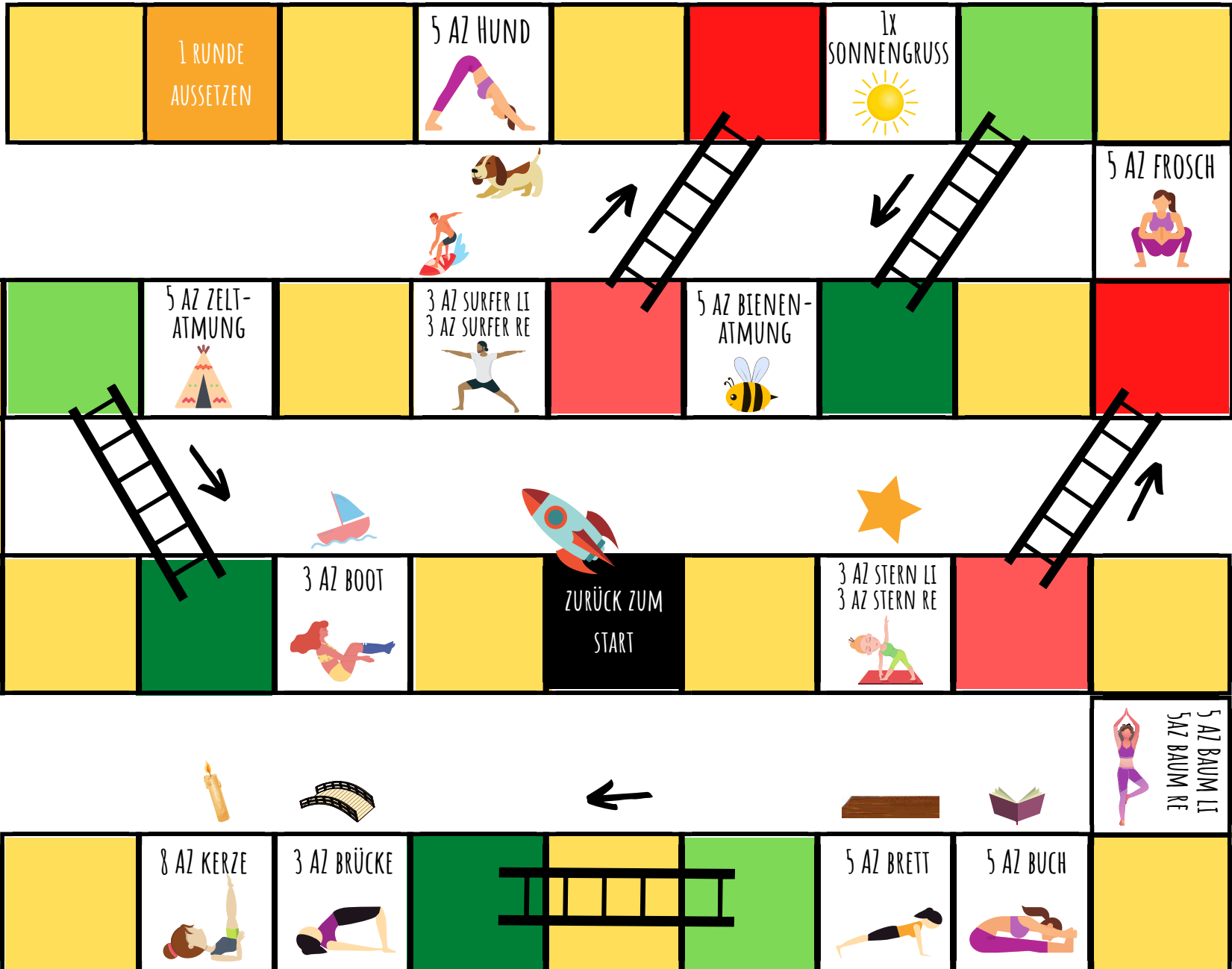
YOGA LEITERLI-SPIEL



AZ = ATEMZÜGE
LI = LINKS / RE = RECHTS



START



LEITERLI-SPIEL

LOS GEHT'S!

IHR BRAUCHT:

- JE EINE SPIELFIGUR
- EINEN WÜRFELS
- MATTEN ODER TEPPICH



HUND



Körperliche Wirkung: Erfordert Kraft, während die ganze Rückseite gestreckt wird. Stärkt die Arme, Schultern, Handgelenke und Knöchel. Dehnt vor allem die Beinrückseite.

Geistige Wirkung: Hat eine beruhigende Wirkung auf unser Gehirn und energetisiert den gesamten Körper.



SONNENGRUSS

Anleitung siehe [hier](#)

FROSCH



Körperliche Wirkung: Dehnt Fussgelenke, Waden und den unteren Rücken. Stärkt die Bauchmuskeln und verbessert die Beweglichkeit der Hüften & der Leisten. Bringt den Stoffwechsel in Schwung, sodass die Verdauung angeregt & Verstopfung vorgebeugt wird. Stärkt das Gleichgewicht.

Geistige Wirkung: Verleiht Ruhe.

BIENEN-ATMUNG



Eine wundervolle Atemübung, um die Gedanken wieder zur Ruhe zu bringen.

Setzt euch mit geradem Rücken hin. Es wird tief in den Bauch und in die Lunge eingeatmet, der Kiefer hängt locker im geschlossenen Mund, die Zunge hängt locker im Kiefer. Beim Ausatmen über die Nase wird ein Summton erzeugt, der eher in der Nase als im Kiefer ausgedrückt wird. Einige Male gemeinsam wiederholen und nachspüren. Alternativ kann das Ausatmen auch über den Mund erfolgen. Die Lippen und das Gesicht sind dabei weich, sodass man das Vibrieren spüren kann.

Fokus: Verlängerung der Ausatmung

Wirkung: sehr beruhigend durch Vibration und Klang



SURFER

Körperliche Wirkung: Stärkt Beinmuskulatur, dehnt die Leisten, stärkt die Arme

Geistige Wirkung: Schenkt Mut & Selbstvertrauen, erdende Wirkung, verbessert den Gleichgewichtssinn



ZELT-ATMUNG

Sitzend oder stehend nehmt eure Hände im Anjali Mudra (Gebetshaltung) auf Höhe der Brust. Die Handflächen berühren sich dabei. Mit der Einatmung über die Nase öffnen sich die Handflächen ganz langsam von unten nach oben, bis sich nur noch die Fingerspitzen der Mittelfinger berühren. Verbunden mit der Ausatmung schliessen sich die Hände wieder von oben nach unten. Diese Übung ganz langsam und achtsam ausführen. Der Blick ist bei den Händen. Ihr könnt euch vorstellen, dass eure Hände ein Zelt darstellen, welches auf und zu geklappt wird.

Fokus: Bewegung & Atmung verbinden.

Wirkung: beruhigend und fördert die Konzentration.

SCHMETTERLING



Körperliche Wirkung: Entwickelt die Flexibilität in den Hüften. Der Schmetterling erleichtert die kreuzbeinigen Sitzhaltungen, insbesondere den Lotussitz (Padmasana).

Geistige Wirkung: Wirkt harmonisierend und beflügelt.

Hände an Füßen.

Optional: Kopf Richtung Füsse neigen.



BOOT

Körperliche Wirkung: Stärkt die Tiefenmuskulatur und fördert die Balance.

Geistige Wirkung: Fördert den Durchhaltewillen und Ausdauer, wirkt energetisierend.



STERN

Körperliche Wirkung: Dehnt Beininnenseite und Rumpfmuskulatur, mobilisiert die Wirbelsäule

Geistige Wirkung: harmonisierend, fördert Körperwahrnehmung



BAUM

Körperliche Wirkung: Stärkt die innere Bauchmuskulatur, schult den Gleichgewichtssinn, verbessert Hüftbeweglichkeit

Geistige Wirkung: wirkt harmonisierend & stabilisierend, verwurzelt



BUCH

Körperliche Wirkung: regt die Bauchorgane an, gut für Niere und Leber, dehnt die gesamte Rückseite, Hüftgelenke werden aktiviert

Geistige Wirkung: aktivierend und entspannend zugleich, Gedanken kommen zur Ruhe



BRETT

Körperliche Wirkung: Kräftigt den gesamten Körper, gut für die innere Rumpfmuskulatur, verbessert die Haltung

Geistige Wirkung: stärkt den Durchhaltewillen, aktivierend



BRÜCKE

Körperliche Wirkung: Stärkt Bein und Armmuskulatur, dehnt die Oberschenkel, Bauch, Brust und Schultern, dehnt die Atemorgane und sorgt so für freieren Atem

Geistige Wirkung: Erfordert Mut, wirkt aktivierend.



KERZE

Körperliche Wirkung: Die Wirbelsäule wird und bleibt flexibel. Nackenverspannungen können aufgelöst werden. Stärkt die innere Bauchmuskulatur.

Geistige Wirkung: Energetisierend, wirkt beruhigend (gut vor dem Schlafengehen)