



KLINIKEN
BEELITZ

Neurologisches Fachkrankenhaus
für Bewegungsstörungen/Parkinson
Offiziell anerkanntes Zentrum
des Landes Brandenburg

Yoga-Übungen für Zuhause



Yoga

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

regelmäßige Yoga-Übungen haben eine Vielzahl von positiven Effekten. So werden gleichzeitig Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert und das Aktivitätsniveau sowie die Funktions- und Widerstandsfähigkeit von Muskulatur, Sehnen und Gelenken verbessert.

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, die erlernten Yoga-Übungen auch zu Hause erfolgreich weiter anzuwenden. Bitte achten Sie darauf, die Übungen nur im Rahmen Ihrer individuellen Möglichkeiten auszuführen.

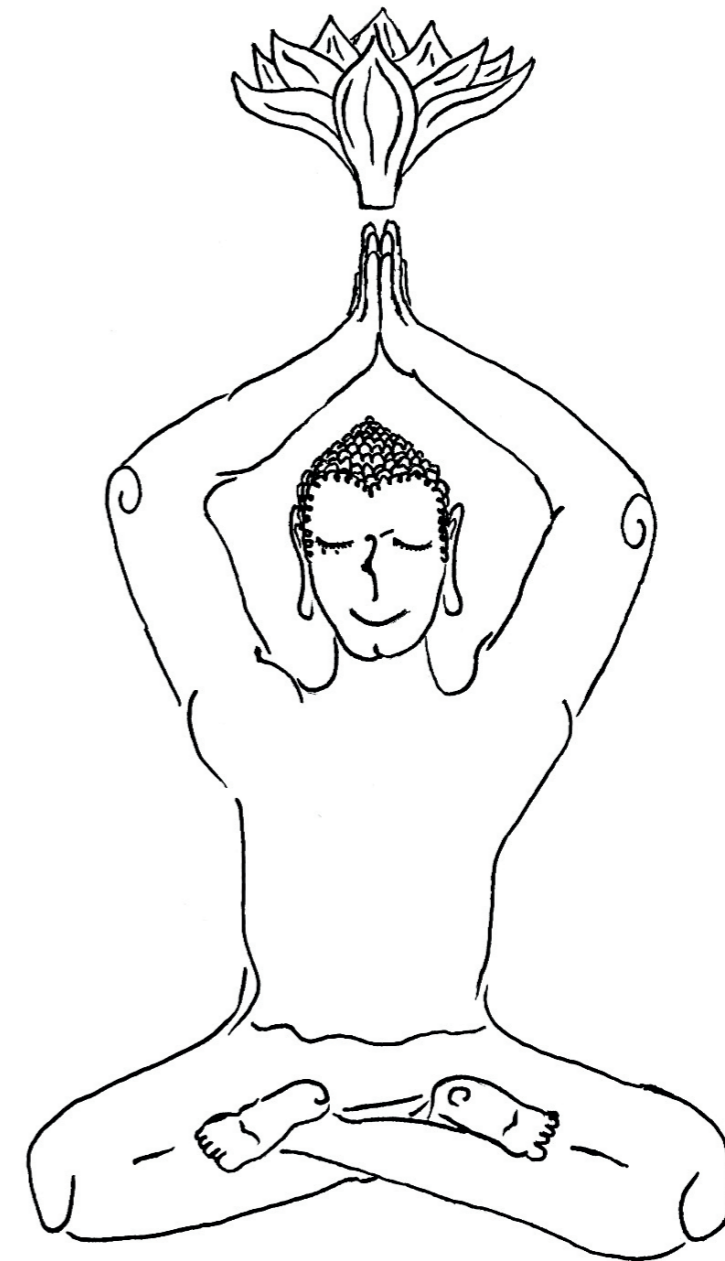
Dies betrifft sowohl die maximale Ausführung der Dehnung als auch die maximale Anzahl an Wiederholungen. Ihre Therapeutinnen und Therapeuten stehen Ihnen für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Viel Spaß und gute Entspannung!

Franziska Scheddin, Anke Steinborn (Konzept/Texte)

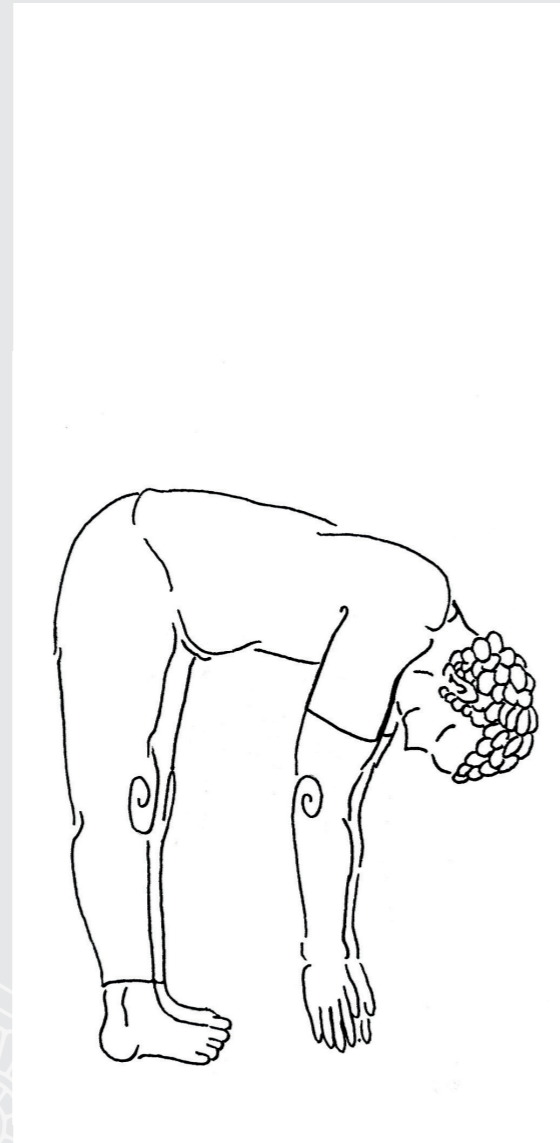
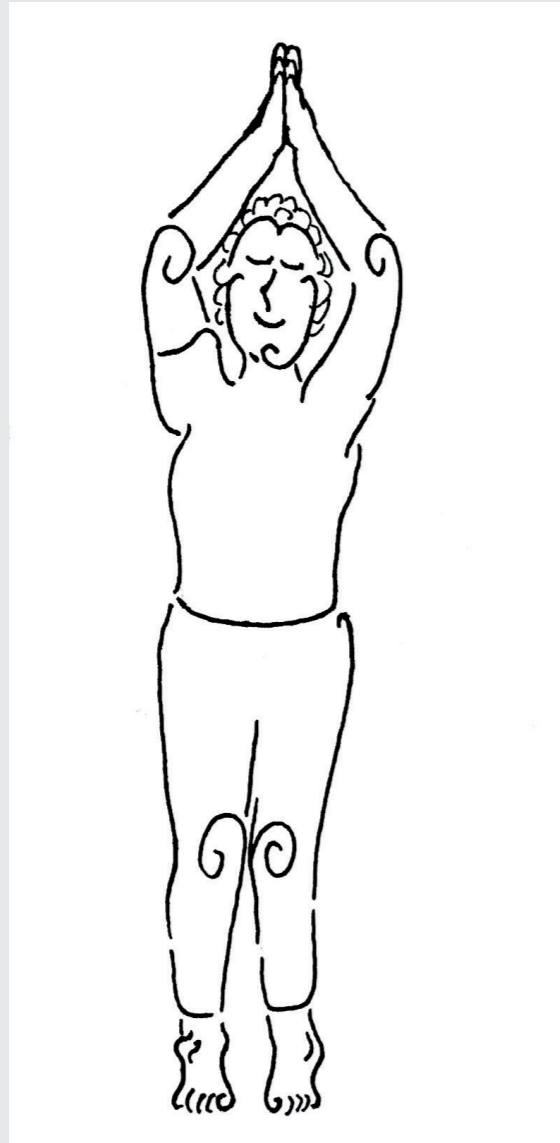
Patricio Luongo (Illustrationen)

Foto Titelseite: Adobe Stock



Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst.

– Dalai Lama –



Der Streckenstand

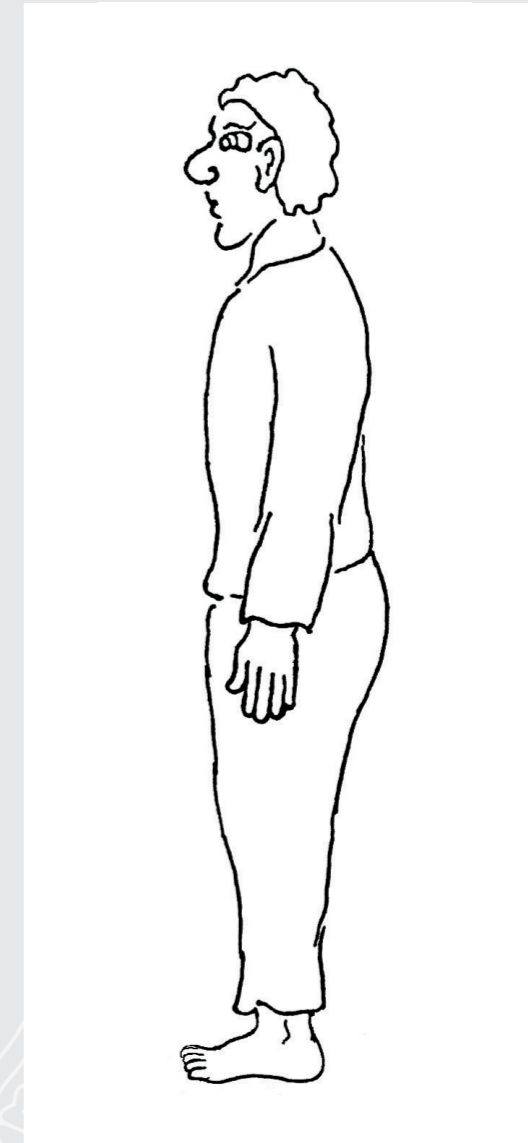
Füße parallel und hüftbreit aufstellen.

Beim Einatmen die Arme seitlich über dem Kopf zusammenführen.

Beim Ausatmen den Oberkörper langsam über den unteren Rücken nach vorne beugen.
Die Arme bleiben zunächst nach vorne gestreckt und werden erst nach Erreichen der maximalen Beugung im Oberkörper in Richtung des Bodens abgesenkt.

Mit dem Einatmen wieder aufrichten und die Übung erneut beginnen.

Übung 3- bis 5-mal im Atemrhythmus wiederholen.

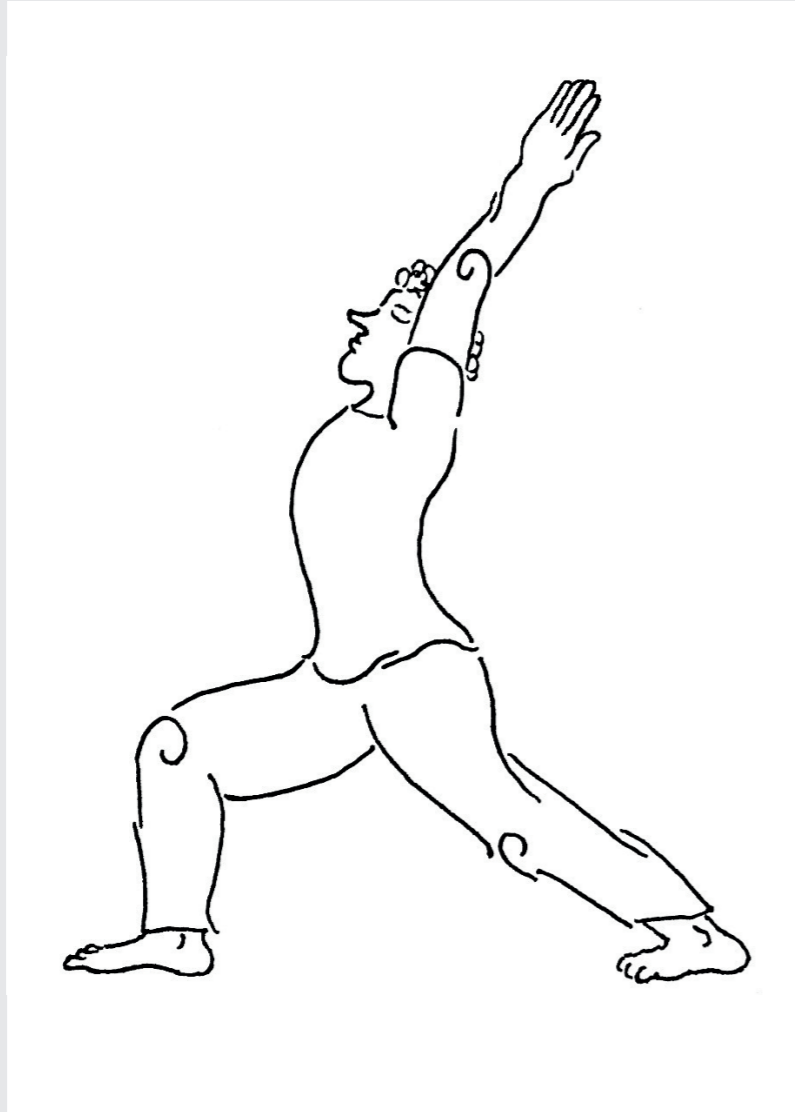


Der Berg

Füße parallel und hüftbreit aufstellen und den Boden bewusst spüren.

Beim Ausatmen langsam die Gesäßmuskulatur anspannen und nach oben wachsen.

Hierbei die Füße immer vollständig auf dem Boden belassen
und nicht die Schultern nach oben ziehen.



Der Krieger

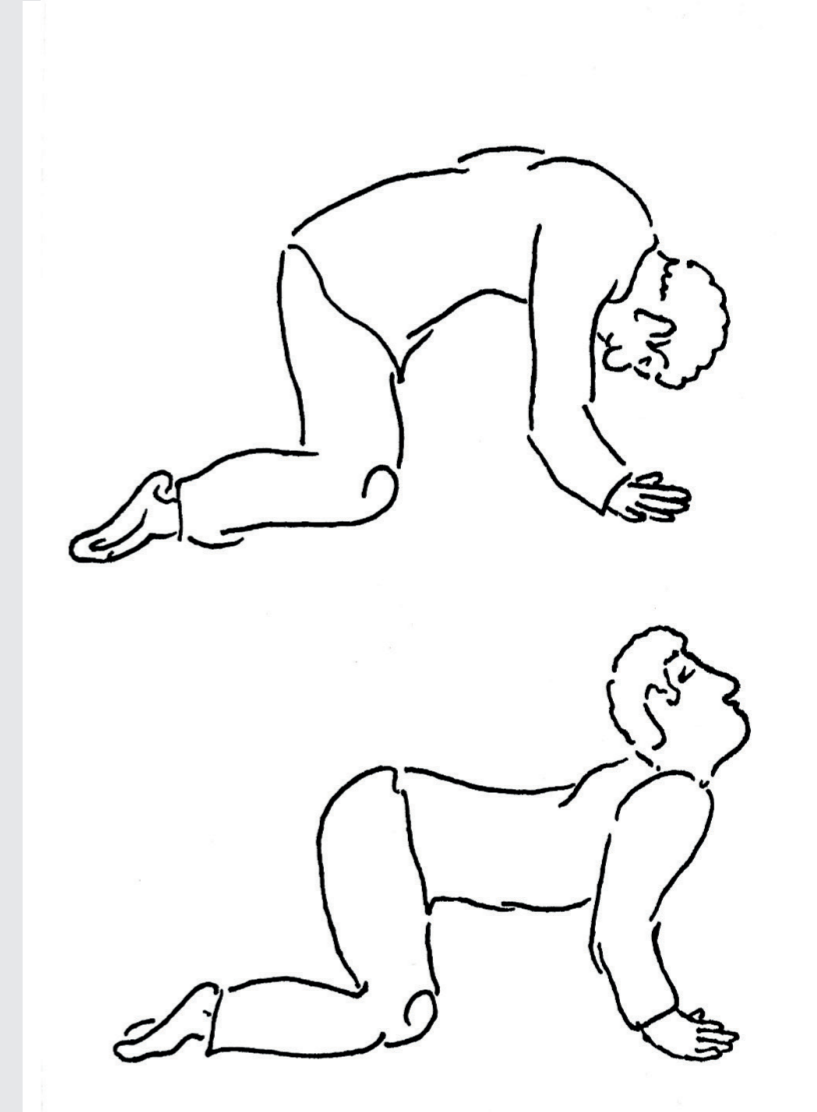
Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen.
Die Arme seitlich über dem Kopf zusammenführen.

Das vordere Knie langsam beugen, dabei aber das Körpergewicht weiter
auf beide Beine verteilt lassen.

Den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten strecken und die Dehnungsposition
etwa 1 Minute halten. Ruhig und bewusst atmen.

Langsam wieder aufrichten und die Übung mit dem linken Bein wiederholen.

3 Wiederholungen pro Seite.



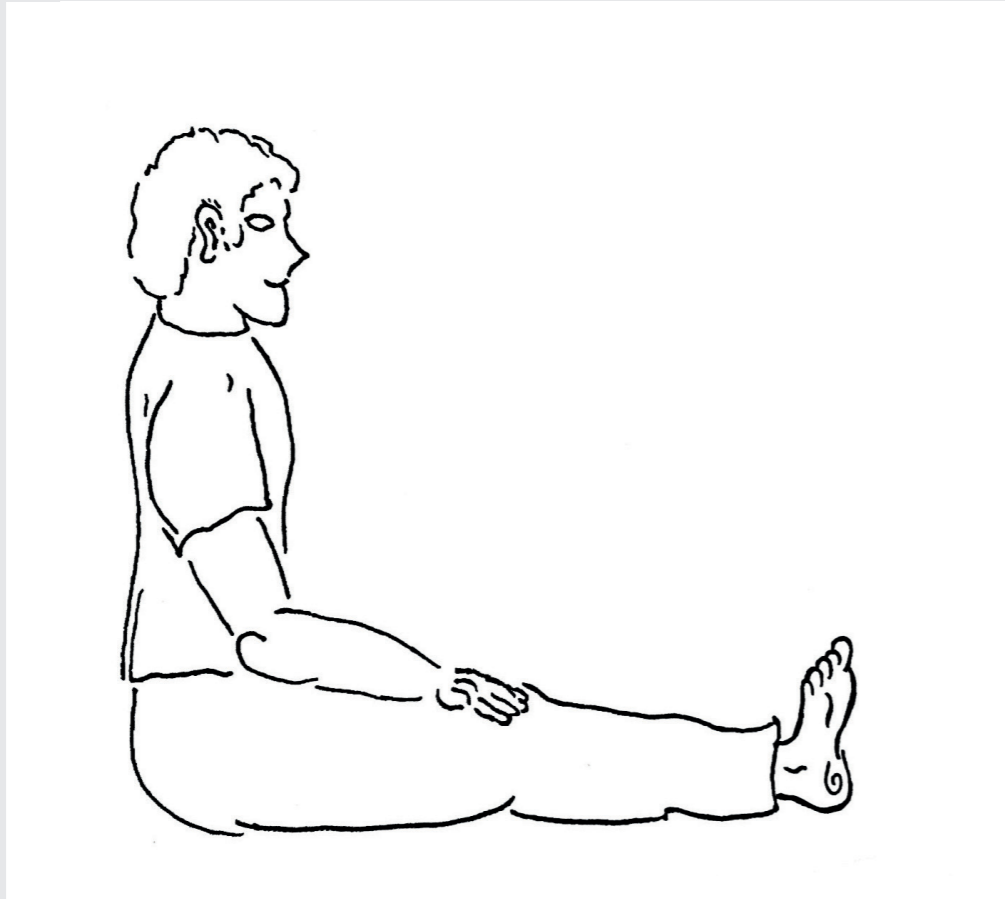
Die Katze

Vierfüßlerstand - die Hände sollen dabei unterhalb der Schultern
und die Knie unterhalb der Hüftgelenke positioniert sein.

Beim Ausatmen den Rücken Wirbel für Wirbel zum Katzenbuckel formen und
den Kopf Richtung Boden absenken.

Beim Einatmen den Rücken Wirbel für Wirbel ins Hohlkreuz absenken.
Dabei den Kopf anheben und mit dem Nacken nach oben strecken.

Die Bewegung wellenförmig mit dem Atemrhythmus 3- bis 5-mal wiederholen.



Langsitz

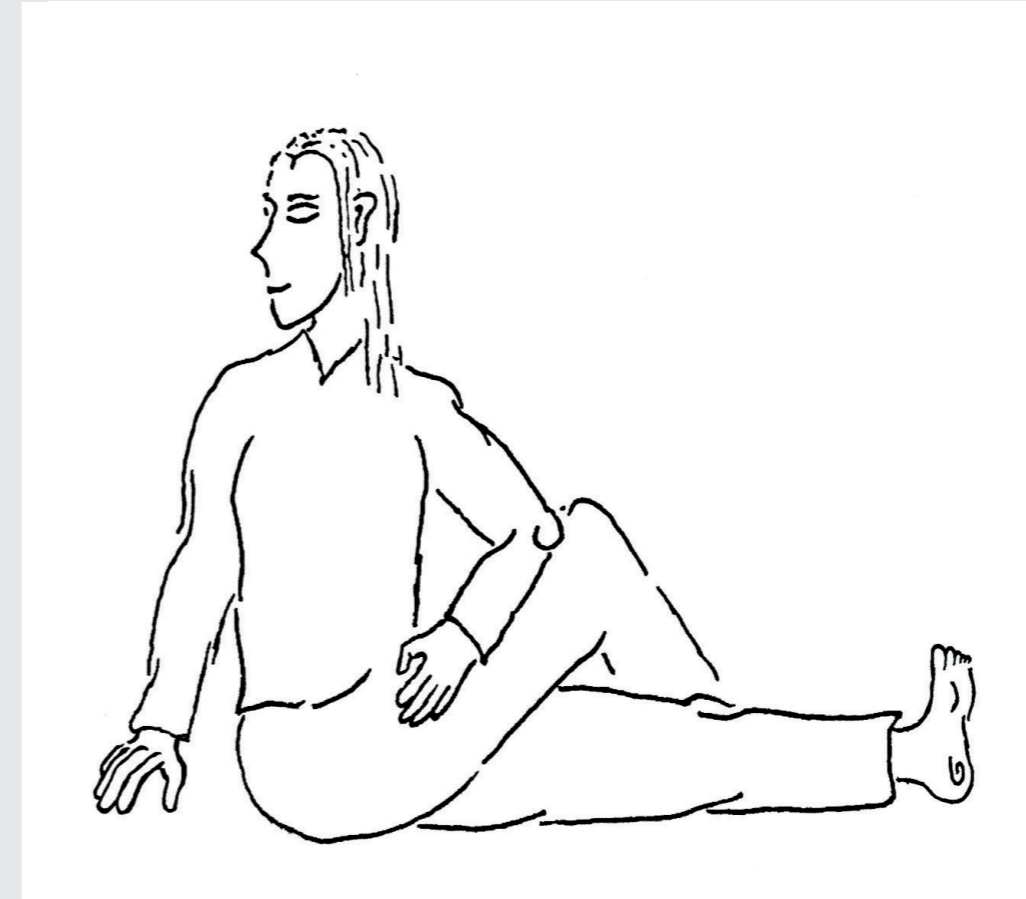
Beide Beine im Sitzen gerade ausstrecken.

Der Rücken ist aufgerichtet, die Zehenspitzen zeigen in Richtung Nase.

Die Unterarme sind locker auf den Oberschenkeln abgelegt.

Gleichmäßig und ruhig atmen,
dabei auf durchgehende Aufrichtung des Rückens achten.

Die Position bis zu 3 Minuten halten.



Drehsitz / Darmübung

Beide Beine im Sitzen ausgestreckt.

Das rechte Bein anwinkeln, über das linke Bein heben und neben dem linken Knie abstellen.

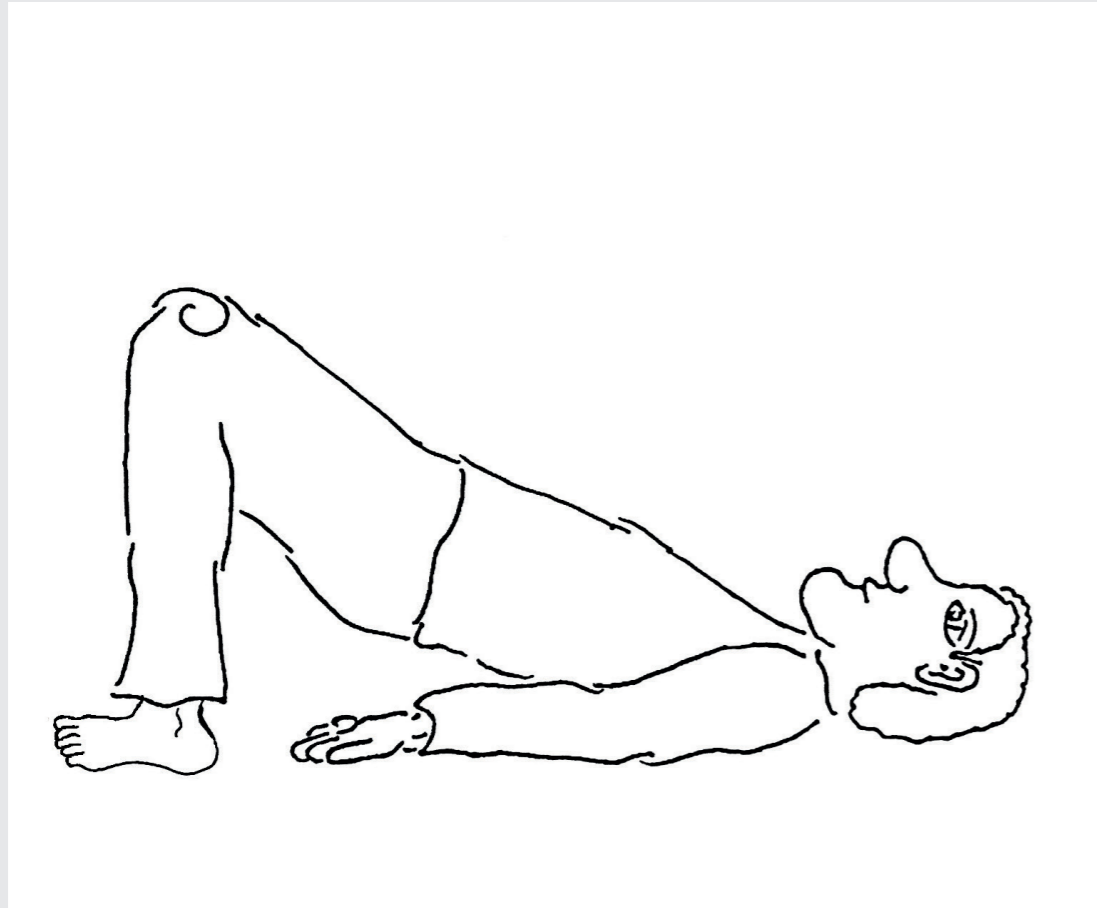
Kopf und Oberkörper langsam und ruhig so weit wie möglich nach rechts drehen und dabei mit dem linken Arm so weit wie möglich über das angewinkelte rechte Knie hinausgreifen.

Der rechte Arm wird locker auf dem Boden abgestützt.

Position für 1-2 Minuten halten.

Anschließend die Bewegung langsam wieder rückwärts bis zur Ausgangsposition ausführen und danach auf der anderen Seite wiederholen.

3 Wiederholungen pro Seite.



Brücke

In Rückenlage beide Füße hüftbreit aufstellen.

Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.

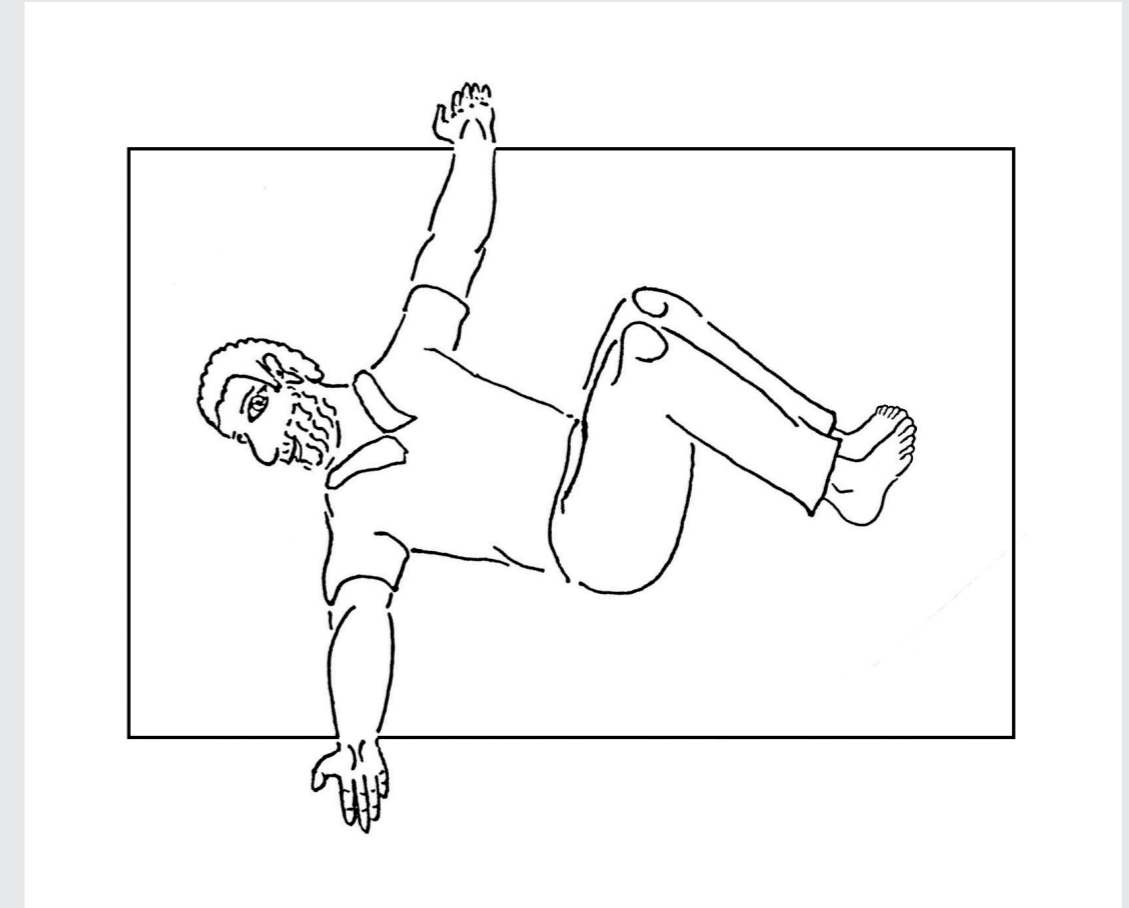
Becken und Rücken langsam und ruhig anheben.

Oberschenkel und Oberkörper sollen dabei in einer Linie liegen, das Becken soll nicht abfallen.

In dieser Position wenn möglich 1-2 Minuten verbleiben und dabei ruhig weiteratmen.

Schulter- und Nackenmuskulatur sollen entspannt bleiben.

Übung bis zu 3-mal wiederholen.



Krokodil

In Rückenlage beide Arme in Schulterhöhe ausgestreckt ablegen.
Die Handinnenflächen zeigen nach oben.

Beim Ausatmen beide Beine in der Luft anwinkeln und dann aus dem Becken langsam so weit wie möglich auf die linke Seite drehen.

Dabei den Kopf in die entgegengesetzte Richtung nach rechts drehen.

Wenn möglich, soll die Drehung der Beine so weit reichen, dass diese in angewinkelter Position links auf dem Boden abgelegt werden können. Wenn dies nicht möglich ist, kann zur Erleichterung ein Kissen oder eine Decke unter die Knie gelegt werden.

In der Position bei ruhiger Atmung etwa 1-2 Minuten verbleiben.

Anschließend die gleiche Bewegung langsam wieder rückwärts bis zur Ausgangsposition ausführen und danach mit der anderen Seite wiederholen.

3 Wiederholungen pro Seite.

