Yin-Yoga-Übungen: Sanfte Positionen und zwei vollständige Übungsfolgen

Diese Sammlung enthält zehn ausführlich angeleitete Yin-Yoga-Übungen mit Varianten, Haltezeiten und sicheren Übergängen. Zwei fertige Übungsfolgen am Ende verbinden die Positionen zu einer kurzen oder längeren Einheit. Du benötigst eine rutschfeste Matte, eine Decke und ein bis zwei feste Kissen. Ein Yoga-Bolster und Yogablöcke sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Yin Yoga arbeitet mit überwiegend ruhigen, länger gehaltenen Positionen. Du suchst dabei keine möglichst tiefe Dehnung, sondern eine gut unterstützte Form, in der du ohne Kraftaufwand bleiben kannst. Beginne als unerfahrene Person mit 45 bis 90 Sekunden pro Position. Die längeren Zeitangaben sind Möglichkeiten, keine Vorgaben.

Vor dem Beginn: Intensität, Atmung und Pausen

Richte deinen Übungsplatz so ein, dass Kissen und Decke erreichbar bleiben. Trage Kleidung, in der dir auch beim längeren Stillliegen warm genug ist. Ein Timer mit leisem Signal kann helfen. Falls du die Übungen zunächst liest und dann ausführst, merke dir vor allem den Einstieg, die unterstützte Variante und den Weg aus der Position.

Gehe nur so weit in eine Haltung, dass eine milde, gut tolerierbare Dehnung entsteht. Du solltest jederzeit ruhig atmen und die Position ohne Hast verlassen können. Mehr Dehnung bedeutet nicht automatisch mehr Nutzen. Besonders zu Beginn ist es sinnvoll, deutlich vor deiner äußersten Bewegungsgrenze zu bleiben. Auch wenn nach einiger Zeit mehr Beweglichkeit entsteht, musst du nicht tiefer gehen.

Stechender, elektrisierender oder zunehmender Schmerz, Gelenkdruck, Kribbeln und Taubheit sind keine erwünschten Dehnempfindungen. Löse die Haltung, sobald so etwas auftritt. Auch bei Schwindel oder Unwohlsein unterbrichst du die Übung. Bleiben Beschwerden bestehen oder treten sie wiederholt auf, lasse sie fachlich abklären.

Lass deinen Atem natürlich fließen. Du musst weder besonders tief atmen noch Atempausen einlegen. Wenn eine Position deinen Atem einschränkt, verändere die Unterstützung oder verlasse sie. Die unten genannten Nachspürpausen gehören zur Übung: Kehre in eine bequeme, weitgehend neutrale Haltung zurück und beobachte für einige Atemzüge, wie es dir geht.

Bei akuten Verletzungen, kürzlich erfolgten Operationen, Osteoporose, bekannten Wirbelsäulen- oder Gelenkerkrankungen sowie während einer Schwangerschaft können individuelle Anpassungen notwendig sein. Kläre vorher mit einer geeigneten Fachperson, welche Positionen für dich passen. Bei ausgeprägter Überbeweglichkeit ist passives Verweilen am Bewegungsende oft ungeeignet; bleibe besonders zurückhaltend und suche gegebenenfalls fachkundige Anleitung.

• Grundregel: eine milde Dehnung, kein Schmerz und kein Druck im Gelenk.

• Anfangs 45 bis 90 Sekunden halten; nur bei guter Verträglichkeit allmählich verlängern.

• Zwischen den Positionen meist 30 bis 60 Sekunden neutral nachspüren.

• Eine Position auszulassen ist immer eine sinnvolle Alternative zum Erzwingen.

1. Unterstützte Kindhaltung

Vorbereitung und Dauer: Lege eine gefaltete Decke unter die Knie und ein längliches, festes Kissen vor dich. Für diese Übung eignen sich zunächst 60 bis 90 Sekunden, später bis zu drei Minuten. Die Position bietet eine ruhige Möglichkeit, den Oberkörper abzulegen. Sie sollte weder die Knie zusammendrücken noch die Atmung behindern.

Einstieg: Beginne im Vierfüßlerstand. Führe die großen Zehen locker zueinander und öffne die Knie nur so weit, wie es angenehm ist. Schiebe das Becken langsam in Richtung der Fersen. Es muss sie nicht erreichen. Lege den Oberkörper auf das Kissen und lasse die Unterarme rechts und links davon auf der Matte ruhen.

Unterstützung: Bleibt viel Abstand zwischen Becken und Fersen, kannst du ein Kissen in diesen Zwischenraum legen. Damit wird die Kniebeugung meist kleiner. Unterstütze auch den Kopf so, dass der Nacken bequem bleibt. Liegt der Kopf seitlich, wechsle nach der Hälfte der Zeit behutsam die Blickrichtung. Achte darauf, dass Mund und Nase frei bleiben.

Verweilen: Spüre, wo dein Gewicht von der Unterlage getragen wird. Die Schultern dürfen schwer werden. Lass den Bauch weich, ohne ihn zwischen den Oberschenkeln einzuklemmen. Wenn der Atem eingeschränkt ist, öffne die Knie etwas weiter oder erhöhe die Unterlage unter dem Oberkörper. Du musst die Hüften nicht nach unten drücken.

Ausgang und Alternative: Stütze dich auf die Hände und richte den Oberkörper langsam auf. Strecke anschließend die Beine in einer bequemen Sitzposition aus oder lege dich auf den Rücken. Spüre etwa 30 Sekunden nach. Bei Knieschmerzen wähle statt der Kindhaltung eine Rückenlage mit einem Kissen unter den Knien; eine dickere Unterlage macht eine schmerzhafte Kniebeugung nicht automatisch geeignet.

2. Schmetterling im Sitzen

Vorbereitung und Dauer: Setze dich auf eine gefaltete Decke, sodass dein Becken etwas höher liegt als die Füße. Halte zwei Kissen für die Oberschenkel bereit. Beginne mit einer Minute und steigere bei guter Verträglichkeit auf zwei bis drei Minuten. Je nach Körperbau kann die Haltung an den Innenseiten der Oberschenkel oder im Bereich der Hüften spürbar sein.

Einstieg: Bringe die Fußsohlen locker zueinander und lasse die Knie nach außen sinken. Schiebe die Füße so weit vom Becken weg, dass zwischen den Beinen eine großzügige

Rautenform entsteht. Ziehe die Fersen nicht möglichst dicht heran. Lege bei Bedarf unter jeden Oberschenkel eine Unterstützung, damit die Beine nicht frei nach unten ziehen.

Vorbeuge: Bleibe zunächst aufrecht und prüfe, ob die Knie und Hüften sich wohlfühlen. Wenn es angenehm ist, neige den Oberkörper ein kleines Stück aus den Hüftgelenken nach vorn. Die Hände liegen locker auf der Matte oder den Unterschenkeln. Ziehe nicht an den Füßen und drücke die Knie niemals mit den Händen nach unten.

Verweilen und Varianten: Du kannst den Oberkörper auf einem hohen Kissenstapel ablegen oder aufrecht sitzen bleiben. Beides ist eine vollständige Variante. Lass den Kopf nur dann etwas sinken, wenn der Nacken entspannt bleibt. Bei empfindlichem unteren Rücken bleibst du eher aufgerichtet. Schmerz oder ein klemmendes Gefühl in der Leiste sind Gründe, den Winkel zu verändern oder die Übung zu beenden.

Ausgang: Richte zuerst den Oberkörper langsam auf. Fasse mit den Händen unter die Oberschenkel und unterstütze die Beine beim Zusammenführen. Stelle die Füße hüftbreit auf und lehne dich auf die Hände zurück. Bewege die Knie einige Male in einem kleinen, angenehmen Bereich oder bleibe für 30 bis 60 Sekunden still.

3. Halber Schmetterling

Vorbereitung und Dauer: Setze dich erhöht auf eine Decke. Strecke das rechte Bein locker nach vorn und beuge das linke Knie nach außen. Der linke Fuß liegt in der Nähe der rechten Beininnenseite, ohne dagegenzudrücken. Plane zunächst 60 Sekunden pro Seite ein, später höchstens zwei bis drei Minuten. Die beiden Seiten dürfen unterschiedlich unterstützt werden.

Einstieg: Lege ein Kissen unter den linken Oberschenkel, falls das gebeugte Knie sonst in der Luft hängt. Das rechte Knie darf leicht gebeugt sein; eine kleine gerollte Decke darunter kann das Halten angenehmer machen. Richte den Oberkörper ungefähr zum ausgestreckten Bein aus, ohne das Becken gewaltsam gerade zu drehen.

Vorbeuge: Neige dich nur ein wenig aus der Hüfte nach vorn. Lass die Hände dort ruhen, wo sie ohne Zug ankommen, beispielsweise neben dem Oberschenkel. Du musst weder den Fuß erreichen noch den Kopf zum Knie bringen. Ein Kissen auf dem ausgestreckten Bein kann den Oberkörper tragen, sofern du es ohne zusätzliche Anstrengung erreichst.

Verweilen: Eine milde Dehnung entlang der Rückseite des ausgestreckten Beins ist möglich. Ein starkes Ziehen hinter dem Knie ist dagegen ein Anlass, das Knie stärker zu beugen und weniger weit nach vorn zu gehen. Bei Kribbeln, Brennen oder elektrisierendem Zug löst du die Position. Ziehe die Zehen nicht zusätzlich kraftvoll zu dir heran.

Ausgang und Seitenwechsel: Stütze dich mit den Händen ab und komme langsam zurück in den aufrechten Sitz. Unterstütze das gebeugte Bein mit der Hand und strecke es vorsichtig aus. Pausiere einige Atemzüge, bevor du wechselst. Versuche auf der zweiten Seite nicht, die gleiche Tiefe herzustellen. Nach beiden Seiten kannst du dich mit

aufgestellten Füßen für eine halbe Minute zurücklehnen.

4. Raupe: Unterstützte Vorbeuge im Sitzen

Vorbereitung und Dauer: Setze dich auf eine gefaltete Decke und strecke beide Beine nach vorn. Halte die Füße ungefähr hüftbreit auseinander, wenn das bequemer ist als geschlossene Beine. Lege ein Kissen unter die Knie und bei Bedarf weitere Kissen auf die Oberschenkel. Für den Anfang genügt eine Minute, später sind bis zu drei Minuten möglich.

Einstieg: Beuge beide Knie so weit, dass du ohne starken Zug aufrecht sitzen kannst. Neige den Oberkörper dann leicht aus der Hüfte nach vorn. Die Hände gleiten entspannt neben den Beinen auf die Matte. Bleibe an einem Punkt, an dem der Rücken sich nicht belastet anfühlt. Du musst keine vollständig gestreckten Beine halten.

Unterstützung: Baue die Kissen vor dir so hoch auf, dass du Brustkorb und gegebenenfalls Stirn bequem ablegen kannst. Halte die Atemwege frei. Wenn du den Kopf nicht unterstützen kannst und das freie Hängen den Nacken belastet, bleibe mit dem Oberkörper höher. Eine geringe Neigung ist ausreichend; die sichtbare Tiefe sagt wenig darüber aus, ob die Position für dich passt.

Verweilen: Lass die Füße locker statt sie aktiv anzuziehen. Prüfe nach einigen Atemzügen, ob du unbewusst weiter nach vorn ziehst. Nimm dann etwas Intensität zurück. Bei bekannten Beschwerden, die durch Vorbeugen oder Rundung der Wirbelsäule verstärkt werden, lässt du die Raupe aus, sofern keine passende individuelle Anpassung fachlich geklärt ist.

Ausgang: Drücke die Hände sanft in die Matte und richte den Oberkörper kontrolliert wieder auf. Vermeide ruckartiges Hochziehen. Stelle anschließend die Füße auf, beuge die Knie und lehne dich bequem zurück. Bleibe dort etwa 45 Sekunden. Falls der Rücken nach der Position empfindlicher statt ruhiger wirkt, verkürze die Vorbeuge beim nächsten Mal oder ersetze sie durch eine angenehme Rückenlage.

5. Sanfte Sphinx

Vorbereitung und Dauer: Lege dich auf den Bauch. Die Beine liegen etwa hüftbreit oder etwas weiter auseinander. Eine dünne Decke unter dem Becken kann angenehm sein, darf aber keinen zusätzlichen Druck erzeugen. Beginne mit 30 bis 60 Sekunden. Wenn du die Haltung gut verträgst, kannst du bis zu zwei Minuten bleiben.

Einstieg: Stütze dich auf die Unterarme. Platziere die Ellenbogen zunächst etwas vor den Schultern, sodass sich der Brustkorb nur mäßig hebt. Die Unterarme zeigen nach vorn. Lass die Schultern weg von den Ohren sinken, ohne dich völlig zwischen ihnen hängen zu lassen. Der Blick geht locker schräg nach vorn unten; der Kopf wird nicht in den Nacken gelegt.

Anpassung: Je weiter du die Ellenbogen nach vorn schiebst, desto niedriger wird meist die Position. Suche eine Höhe, in der der untere Rücken frei von Druck bleibt. Du

brauchst weder die Gesäßmuskeln fest anzuspannen noch das Becken in die Matte zu pressen. Auch die Beine bleiben möglichst ruhig und unverkrampft.

Verweilen: Beobachte besonders den unteren Rücken. Ein klemmendes Gefühl, Schmerz oder Ausstrahlung ins Bein sind klare Gründe, herauszukommen. Eine Rückbeuge muss nicht intensiv sein, um als Übung sinnvoll zu sein. Bei empfindlichen Schultern oder Ellenbogen kann schon diese niedrige Stützposition ungeeignet sein. Dann lege den Oberkörper wieder ab oder wähle eine bequeme Seitenlage.

Ausgang und Nachspüren: Schiebe die Ellenbogen weiter nach vorn und senke den Brustkorb langsam ab. Lege die Stirn auf die übereinandergelegten Hände und bleibe für etwa 30 bis 60 Sekunden liegen, sofern die Bauchlage angenehm ist. In der Schwangerschaft oder wenn Bauchlage unangenehm ist, lässt du diese Übung aus. Eine tiefe Vorbeuge als unmittelbarer Ausgleich ist nicht erforderlich.

6. Liegende Vier: Gesäßdehnung in Rückenlage

Vorbereitung und Dauer: Lege dich auf den Rücken und stelle beide Füße auf. Unterstütze den Kopf mit einer dünnen Decke, wenn dadurch der Nacken bequemer liegt. Plane eine bis zwei Minuten pro Seite ein. Diese Position lässt sich gut dosieren, weil du den Abstand zwischen Beinen und Oberkörper jederzeit verändern kannst.

Einstieg: Lege den rechten Außenknöchel auf den linken Oberschenkel, knapp oberhalb des Knies. Der Fuß liegt nicht direkt auf der Kniescheibe. Halte den rechten Fuß locker in einer neutralen Stellung. Das rechte Knie zeigt schräg nach außen, wird aber nicht mit der Hand nach unten gedrückt.

Erste Variante: Lass den linken Fuß auf dem Boden stehen. Vielleicht spürst du bereits eine milde Dehnung im rechten Gesäß. Bleibe dann genau hier. Falls das rechte Knie zieht oder schmerzt, löse die Überkreuzung. Du kannst den Fuß auf dem linken Oberschenkel etwas verschieben, solange dabei keine unangenehme Verdrehung entsteht.

Zweite Variante: Möchtest du etwas mehr Intensität, hebe den linken Fuß vom Boden ab. Fasse mit beiden Händen hinter den linken Oberschenkel und führe ihn sanft in Richtung Oberkörper. Kopf, Nacken und Schultern bleiben möglichst entspannt auf der Unterlage. Wenn du zum Greifen den Kopf anheben musst, kehre zur ersten Variante zurück. Ziehe nicht ruckartig und fasse nicht in die Kniekehle.

Ausgang und Seitenwechsel: Setze zuerst den linken Fuß wieder ab. Nimm anschließend den rechten Knöchel vom Oberschenkel und stelle beide Füße auf. Pausiere etwa 30 Sekunden, bevor du die andere Seite übst. Spüre nach beiden Seiten mit aufgestellten Füßen nach. Wenn du wenig Dehnung wahrnimmst, ist das kein Grund, zusätzlichen Druck auf das Knie auszuüben.

7. Unterstützter Schmetterling in Rückenlage

Vorbereitung und Dauer: Lege zwei gleich hohe Kissen rechts und links neben deine Hüften. Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf und finde zunächst eine bequeme Kopfposition. Beginne mit einer bis zwei Minuten. Mit guter Unterstützung kannst du später bis zu vier Minuten verweilen, sofern Hüften, Knie und Rücken entspannt bleiben.

Einstieg: Bringe die Fußsohlen zueinander und lasse die Knie langsam nach außen sinken. Schiebe sofort die Kissen unter die Oberschenkel, damit die Beine vollständig getragen werden. Die Unterstützung sollte nicht punktuell gegen die Kniegelenke drücken. Die Füße dürfen deutlich vom Becken entfernt bleiben.

Anpassung: Verändere zuerst die Höhe der Kissen, nicht die Tiefe der Haltung. Eine höhere Unterstützung macht die Öffnung kleiner und häufig angenehmer. Wenn ein Hohlkreuz unangenehm wird, schiebe die Füße etwas weiter weg oder lege die Beine wieder parallel ab. Du musst den unteren Rücken nicht aktiv in den Boden drücken.

Verweilen: Lege die Hände auf den Bauch oder neben den Körper. Spüre, wie die Beine aufliegen, statt weiter nach außen zu ziehen. Der Atem darf den Bauch und die seitlichen Rippen sanft bewegen. Es ist nicht nötig, möglichst viel Spannung loszulassen; ein wenig Muskelaktivität zur Stabilisierung kann angenehm und sinnvoll sein.

Ausgang: Führe die Hände außen an die Oberschenkel und unterstütze die Beine beim Zusammenbringen. Stelle beide Füße auf und bleibe etwa 30 bis 60 Sekunden liegen. Bei Leisten- oder Knieschmerzen wähle stattdessen von Anfang an eine parallele Beinposition mit einer Rolle unter den Knien. Falls Rückenlage Schwindel, Übelkeit oder Atemnot auslöst, drehe dich auf die Seite und beende die Haltung.

8. Kleine liegende Drehung

Vorbereitung und Dauer: Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße etwas weiter als hüftbreit auf. Halte ein großes Kissen neben dir bereit. Breite die Arme nur so weit aus, wie die Schultern es angenehm finden. Für den Anfang reichen 45 bis 60 Sekunden pro Seite; später kannst du bis zu zwei Minuten bleiben.

Einstieg: Lass beide Knie langsam ein Stück nach rechts sinken. Sie müssen den Boden nicht erreichen. Platziere das Kissen so unter den Beinen, dass sie bequem liegen. Bei Bedarf lege zusätzlich eine dünne Decke zwischen die Knie. Das Becken darf sich mitdrehen. Der Kopf bleibt zunächst nach oben ausgerichtet.

Anpassung: Halte die Drehung klein. Wenn die linke Schulter etwas vom Boden abhebt, musst du sie nicht herunterpressen. Verkleinere lieber die Bewegung der Beine, falls Brustkorb oder Rücken sich verdreht und belastet anfühlen. Die Knie müssen nicht eng zusammenbleiben; eine leichte Versetzung kann angenehmer sein.

Verweilen: Lass die Unterlage das Gewicht der Beine übernehmen. Vermeide es, mit einer Hand die Knie tiefer zu drücken. Auch eine zusätzliche Drehung des Kopfes ist nicht notwendig. Bleibe bei einem ruhigen, natürlichen Atem. Bei Schmerz in Rücken, Hüfte oder Schulter sowie bei ausstrahlenden Empfindungen kehrst du sofort in die Mitte zurück.

Ausgang und Seitenwechsel: Spanne den Bauch leicht an, wenn dir das beim Zurückführen hilft, und bringe die Beine langsam wieder aufrecht. Du kannst die Oberschenkel dabei mit den Händen unterstützen. Pausiere einige Atemzüge und richte das Kissen auf der anderen Seite ein. Nach beiden Seiten stelle die Füße parallel auf und spüre etwa 45 Sekunden nach. Bei bekannten Beschwerden, die Drehungen verschlechtern, lässt du diese Übung aus.

9. Unterstützte Seitdehnung in Rückenlage

Vorbereitung und Dauer: Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Ein kleines Kissen unter den Knien ist möglich. Die Arme liegen zunächst neben dem Körper. Plane eine bis zwei Minuten pro Seite ein. Bei dieser Übung formst du einen flachen Bogen, ohne den Körper zu verdrehen oder eine starke Seitbeuge zu erzwingen.

Einstieg: Versetze beide Füße ein kleines Stück nach rechts. Versetze anschließend Schultern und Kopf ebenfalls etwas nach rechts, während das Becken ungefähr in der Mitte der Matte bleibt. Die linke Körperseite wird dadurch länger. Beide Gesäßhälften bleiben bequem auf der Unterlage. Bereits wenige Zentimeter können ausreichen.

Armposition: Wenn deine Schultern es mögen, führe die Arme locker über den Kopf und lege sie auf ein Kissen. Alternativ bleiben sie neben dem Körper oder eine Hand liegt auf den Rippen. Fasse nicht am Handgelenk, um stärker zu ziehen. Auch ein Überkreuzen der Fußknöchel ist für diese sanfte Variante nicht nötig.

Verweilen: Achte darauf, dass die Dehnung nicht als Druck im unteren Rücken oder als Ziehen in der Schulter erscheint. Verkleinere den Bogen bei Bedarf deutlich. Die Rippen dürfen sich mit dem Atem bewegen, ohne dass du besonders tief einatmest. Wenn die Beine unruhig werden, beuge die Knie etwas und richte die Unterstützung neu aus.

Ausgang und Seitenwechsel: Bringe zuerst die Arme zurück neben den Körper. Versetze dann Schultern und Füße schrittweise in die Mitte. Bleibe einige Atemzüge gerade liegen, bevor du den Bogen zur anderen Seite bildest. Nach beiden Seiten stelle die Füße auf und spüre etwa 30 Sekunden nach. Falls die Seitlage der Körperachse unangenehm bleibt, genügt eine gerade Rückenlage als Alternative.

10. Unterstützte Schlussruhe

Vorbereitung und Dauer: Lege eine große Kissenrolle unter die Knie, sodass die Beine bequem getragen werden. Alternativ kannst du die Unterschenkel auf die Sitzfläche eines stabilen Stuhls legen. Schiebe den Stuhl so nah heran, dass weder Kniekehlen noch Fersen unangenehm belastet werden. Plane drei bis fünf Minuten ein.

Einstieg: Lege dich langsam auf den Rücken. Unterstütze den Kopf bei Bedarf mit einer dünnen Decke. Decke dich zu, wenn dir kühl wird. Die Arme liegen neben dem Körper oder die Hände ruhen auf dem Bauch. Die Augen können geschlossen bleiben oder weich auf einen Punkt im Raum gerichtet sein.

Ruhiges Verweilen: Spüre die Auflageflächen von Hinterkopf, Rücken, Becken und Beinen. Du musst die vorherigen Übungen nicht bewerten. Vielleicht bemerkst du Wärme, Schwere, Unruhe oder gar nichts Besonderes. Alles davon darf vorkommen. Lass den Atem ohne besondere Technik fließen. Wenn Gedanken auftauchen, richte die Aufmerksamkeit immer wieder freundlich auf den Kontakt zur Unterlage.

Alternative: Wenn Rückenlage nicht angenehm ist, drehe dich in eine bequeme Seitenlage. Lege ein Kissen unter den Kopf und eines zwischen die Knie. Richte die Kissen so ein, dass der Nacken nicht seitlich abknickt. Die Schlussruhe soll weder eine zusätzliche Dehnung noch eine Aufgabe im Stillhalten sein. Verändere deine Position, wenn es nötig ist.

Abschluss: Bewege zuerst Finger und Zehen. Stelle bei Rückenlage die Füße nacheinander auf und rolle langsam auf eine Seite. Bleibe dort für zwei oder drei natürliche Atemzüge. Stütze dich dann mit den Händen zum Sitzen hoch. Warte einen Moment, bevor du aufstehst, besonders wenn du zu Kreislaufbeschwerden neigst.

Kurze Übungsfolge: Etwa 20 Minuten

Diese Folge enthält ausschließlich Rückenlagen und lässt sich mit wenig Umbau üben. Lege Kissen und Decke vor Beginn neben die Matte. Die angegebenen Zeiten ergeben einschließlich der Pausen ungefähr 20 Minuten. Für die ersten Einheiten kannst du die Haltezeiten halbieren; die Schlussruhe darf gleich lang bleiben.

Beide Seiten einer Übung erhalten grundsätzlich die gleiche Zeit, aber nicht zwingend den gleichen Bewegungsumfang. Wenn du früher aus einer Position herauskommst, verbringe die übrige Zeit in einer angenehmen neutralen Lage. Nutze die ausführlichen Anleitungen der jeweiligen Übung für Einstieg, Anpassung und Ausgang.

• Ankommen: Eine Minute Rückenlage mit aufgestellten Füßen; Atem und Auflageflächen wahrnehmen.

• Liegende Vier: Je zwei Minuten rechts und links; nach jeder Seite 30 Sekunden mit aufgestellten Füßen pausieren.

• Unterstützter Schmetterling in Rückenlage: Drei Minuten; anschließend eine Minute mit parallel aufgestellten Füßen nachspüren.

• Kleine liegende Drehung: Je zwei Minuten pro Seite; nach jeder Seite 30 Sekunden in der Mitte pausieren.

• Schlussruhe: Fünf Minuten mit einer Kissenrolle unter den Knien oder in unterstützter Seitenlage.

Längere Übungsfolge: Etwa 35 Minuten

Diese Folge verbindet Sitzen, Bauchlage und Rückenlage. Sie passt, wenn du die einzelnen Positionen bereits ausprobiert hast und längeres Verweilen angenehm findest. Die Halte- und Ruhezeiten ergeben ungefähr 35 Minuten; für das Umlegen der Kissen

können einige zusätzliche Minuten hinzukommen.

Übe Raupe und halben Schmetterling nicht zusätzlich nur deshalb, weil sie in der Sammlung stehen. Die Folge ist auch ohne sie vollständig. Wenn dir die Vorbeuge im sitzenden Schmetterling nicht bekommt, bleibe dort aufrecht oder ersetze sie durch eine unterstützte Rückenlage.

Prüfe nach jeder Position, ob du dich bereit für die nächste fühlst. Ein stärkeres Ziehen nach einer Übung ist kein Ziel. Verkürze bei Bedarf die nächste Haltung oder beende die Einheit mit der Schlussruhe. Auch am folgenden Tag sollten keine anhaltenden Schmerzen auftreten; falls doch, pausiere und lasse ungeklärte Beschwerden abklären.

• Ankommen: Eine Minute in einem bequemen Sitz oder in Rückenlage.

• Unterstützte Kindhaltung: Drei Minuten; anschließend eine Minute in einer bequemen neutralen Haltung pausieren.

• Schmetterling im Sitzen: Drei Minuten; anschließend eine Minute mit aufgestellten Füßen und abgestützten Händen nachspüren.

• Sanfte Sphinx: Zwei Minuten; anschließend eine Minute bequem in Bauch- oder Seitenlage ruhen.

• Liegende Vier: Je zwei Minuten pro Seite; nach jeder Seite 30 Sekunden mit aufgestellten Füßen pausieren.

• Unterstützte Seitdehnung: Je zwei Minuten pro Seite; nach jeder Seite 30 Sekunden gerade liegen.

• Kleine liegende Drehung: Je zwei Minuten pro Seite; nach jeder Seite 30 Sekunden in neutraler Rückenlage pausieren.

• Unterstützter Schmetterling in Rückenlage: Drei Minuten; danach eine Minute mit parallel aufgestellten Füßen nachspüren.

• Schlussruhe: Vier Minuten in einer vollständig unterstützten, bequemen Position.