

(AT)

**YOGA – erste Übungen**  
**Der Sonnengruß**

Der Sonnengruß besteht aus 13 Bewegungen, die fließend aufeinanderfolgen sollten. Zum fehlerfreien Erlernen üben Sie bitte zuerst die Anfänger-Variante, um Kraft und ein wenig Übung in den einzelnen Stellungen (Asana) zu bekommen.

Im nächsten Schritt sollten Sie Ihren Atem an die Bewegung koppeln lernen. Atmen Sie dabei tief in den Brustkorb durch die Nase ein und aus. Anfänglich sollten Sie drei bis vier Runden absolvieren, dabei können Sie zum Beispiel mit jeder Woche einen Durchgang mehr machen, um nach ca. 8 Wochen auf insgesamt 12 Runden zu kommen.

Seien Sie bitte stets bemüht, die Übungen mit Achtsamkeit auszuführen und den Atem immer gleichmäßig fließen zu lassen!

**Wichtig:** Selbstverständlich können Sie den Sonnengruß und die hier abgebildeten Übungen alleine üben, dennoch empfehlen wir zur Vermeidung von Fehlern gerade zu Beginn eine professionelle Anleitung bei einem/r erfahrenen Yogalehrer/in.

- 1 **AUSATMEN** – dabei die Hände vor dem Brustkorb zusammenbringen.
- 2 **EINATMEN** – die Füße in den Boden drücken, die Arme nach oben strecken und dabei die Schultern nach unten ziehen.
- 3 **AUSATMEN** – die Knie beugen, den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen und die Hände neben die Füße aufstützen. Nacken entspannt lassen!
- 4 **EINATMEN** – das rechte Bein nach hinten in einen Ausfallschritt stellen. Das linke Knie ist über der Ferse im 90°-Winkel gebeugt.
- 5 **AUSATMEN** – das linke Bein nach hinten bringen und mit den Händen in den gestreckten Rücken schieben. Hier ggfs. die Knie beugen, um die Länge in der Wirbelsäule beizubehalten.
- 6 **EINATMEN** – und in eine hohe Liegestütze kommen. Die Schultern dabei weit auseinanderziehen.
- 7 **AUSATMEN** – den Körper gestreckt nach unten absenken, ohne ihn abzulegen. Ellenbogen eng am Körper halten.
- 8 **EINATMEN** – die Arme in den Boden gestützt strecken und die Brust nach vorne und oben schieben. Dabei liegt nur der Fußspann auf, die Beine sind gestreckt und das Schambein wird nach vorne geschoben.
- 9 **AUSATMEN** – den Po zu den Fersen schieben und mit den Händen in den gestreckten Rücken kommen.
- 10 **EINATMEN** – den rechten Fuß nach vorne und zwischen die Hände in den Ausfallschritt bringen. Das rechte Knie ist über der Ferse im 90°-Winkel gebeugt.
- 11 **AUSATMEN** – den linken Fuß zum Rechten nach vorne stellen und den Oberkörper über die Oberschenkel beugen.
- 12 **EINATMEN** – mit gebeugten Knien und geradem Rücken langsam aufrichten sowie beide Arme über den Kopf heben.
- 13 **AUSATMEN** – die Hände vor dem Brustkorb zusammenbringen.
- 14 **ENDENTSPANNUNG** – Shavasana Die Handflächen nach oben öffnen, die Beine locker nach außen fallen lassen und die Augen geschlossen halten. Diese Entspannung sollte immer nach dem Üben stattfinden, damit der Körper und vor allem der Geist zur Ruhe kommen können. Wichtig ist es, alles los zu lassen – vor allem die Gedanken!

(HU)

**JÓGA – első feladatok**  
**Napüdvözlet**

A Napüdvözlet 13 mozgásformából áll, amelyeket folyamatosan egymás után kell végrehajtani. A hibátlan tanuláshoz kérjük, először gyakorolja a kezdőknek szóló változatot, hogy megerősödjön és kicsit gyakorolja az egyes pozíciókat (Asana).

A következő lépésben meg kell tanulnia összehangolni a légzést a mozgással. Lélegezzen be és ki az orrán keresztül mélyen a mellkasába. Kezdetben három-négy kört kell teljesítenie, például hetente egy további kört is elvégezhet, hogy nagyjából 8 hét után elérje a 12 kört.

Kérjük, mindig próbálja meg óvatosan elvégezni a gyakorlatokat, és lélegzete mindig egyenletesen áramoljon!

**Fontos!** Természetesen egyedül is gyakorolhatja a Napüdvözletet és az itt bemutatott gyakorlatokat, de a hibák elkerülése érdekében egy tapasztalt jogatanár szakmai útmutatását javasoljuk, különösen az elején.

- 1 **KILÉGZÉS** – eközben érintse össze a kezeit a mellkasa előtt.
- 2 **BELÉGZÉS** – nyomja a lábát a talaj felé, karjait nyújtsa a magasba, vállait pedig húzza lefelé.
- 3 **KILÉGZÉS** – hajlítsa be térdeit, hajtsa felső testét a combjára, és tegye kezeit a lábára. A nyakát lazítsa el.
- 4 **BELÉGZÉS** – jobb lábát nyújtsa hátra hátrafelé kitörés helyzetbe állva. A bal térd a sarok felett 90 °-os szögben legyen behajlítva.
- 5 **KILÉGZÉS** – bal lábát nyújtsa hátra és kézzel nyomja befelé megfeszített hátát. Ha szükséges, hajlítsa be térdét a gerincoszlop meghosszabbítása érdekében.
- 6 **BELÉGZÉS** – és magas fekvőtámasz helyzetbe mozgás. Eközben húzza szét vállait.
- 7 **KILÉGZÉS** – engedje le egyenesen a testét anélkül, hogy a talajra leérne. Tartsa könyökét a testéhez közel.
- 8 **BELÉGZÉS** – támassza karjait a talajra, és tolja előre és felfelé mellkasát. Eközben csak a lábszára fekszik fel, a lábak nyújtva vannak, a szeméremcsont pedig előre tolvá.
- 9 **KILÉGZÉS** – nyomja fenékét a sarkához, kezeit pedig tegye a megfeszített hátára.
- 10 **BELÉGZÉS** – jobb lábát tolja előre és kezei között lépjen kitörés helyzetbe. A jobb térd a sarok felett 90 °-os szögben legyen behajlítva.
- 11 **IKILÉGZÉS** – tegye bal lábát előre a jobb mellé és hajlítsa felsőtestét a combja fölé.
- 12 **BELÉGZÉS** – hajlított térdrel és egyenes háttal lassan egyenesedjen fel, és emelje mindkét karját a feje fölé.
- 13 **KILÉGZÉS** – érintse össze a kezeit a mellkas előtt.
- 14 **ZÁRÓ RELAXÁCIÓ** – Shavasana Mindkét tenyerét nyissa ki felfelé, lábait lazán eresze le kifelé, szeméit tartsa becsukva. Ez a relaxáció mindig a gyakorlatok után történjen, hogy a test és különösen az elme meg tudjon nyugodni. Fontos, hogy mindent elengedjünk – különösen a gondolatokat!

(SI)

**JOGA – prve vaje**  
**Pozdrav soncu**

Pozdrav soncu sestavlja 13 gibov, ki si morajo slediti tekoče. Da bi se ga naučili brezhibno, vadite najprej različico za začetnike in tako boste dobili moč ter nekoliko vaje v posameznih položajih (asana).

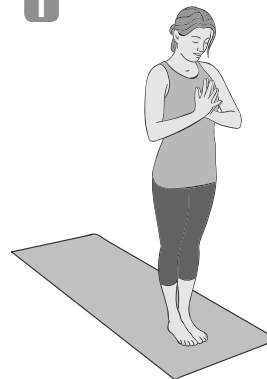
V naslednjem koraku se morate naučiti združiti svoje dihanje in gibe. Ob tem vdihajte in izdihajte globoko v prsni koš skozi nos. Na začetku naredite tri do štiri vaje, ob tem pa lahko opravite na primer vsak teden eno vajo več, da bi po 8 tednih prišli na skupno 12 vaj. Vedno se trudite, da bodo vaje izvedene pazljivo in, da bo dihanje vedno potekalo enakomerno!

**Pomembno:** Seveda lahko pozdrav soncu in vaje, ki so tu naslikane, vadite sami, vendar pa na začetku priporočamo profesionalna navodila pri izkušenem učitelju/učiteljici joge, saj boste tako preprečili napake.

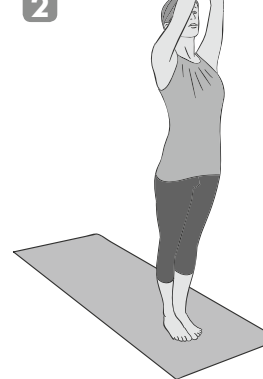
- 1 **IZDIH** – roki sklenete pred prsnim košem.
- 2 **VDIH** – noge pritisnite v tla, roke iztegnite navzgor, ob tem pa ramena vlecite navzdol.
- 3 **IZDIH** – upognite kolena, zgornji del telesa položite na stegno in roke oprite ob stopala. Zatilje mora ostati sproščeno!
- 4 **VDIH** – desno nogo postavite nazaj v izpadni položaj. Levo koleno je nad peto upognjeno v kotu 90°.
- 5 **IZDIH** – levo nogo premaknite nazaj in se z rokami premaknite tako, da boste iztegnili hrbet. Tu morda upognite koleno, da bi v hrbtenici ohranili dožljivo.
- 6 **VDIH** – in se premaknite v visoko vzporo. Ob tem široko razvlecite ramena.
- 7 **IZDIH** – telo iztegnjeno spustite navzdol, a ga ne položite na tla. Komolci morajo biti ozko ob telesu.
- 8 **VDIH** – roke uprte iztegnjene v tla ter prsi potisnite naprej in navzgor. Ob tem se tal dotika le nart, noge so izravnane in sramnico potisnite naprej.
- 9 **IZDIH** – zadnjico potisnite k petam in roke premikajte tako, da boste izravnali hrbet.
- 10 **VDIH** – desno stopalo premaknite naprej in med noge v izpadni korak. Desno koleno je nad peto upognjeno v kotu 90°.
- 11 **IZDIH** – levo stopalo postavite naprej k desnemu in zgornji del telesa upognite nad stegno.
- 12 **VDIH** – z upognjenim kolonom in izravnanim hrbtom se počasi zravnavajte in obe roki dvignite nad glavo.
- 13 **IZDIH** – roke združite pred prsnim košem.
- 14 **KONČNA SPROSTITEV** – šavasana Diani odprite navzgor, pustite, da se nogi sproščeno razkleneta navzven, oči pa naj bodo zaprte. Ta sprostitve mora biti vedno po vadbi, da bi se umirila telo, predvsem pa duh. Pomembno je predvsem, da sprostite vse – predvsem svoje misli!



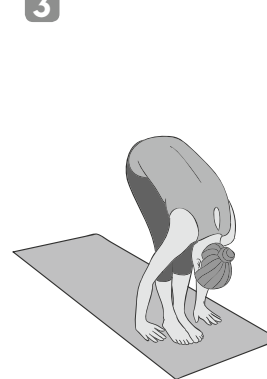
1



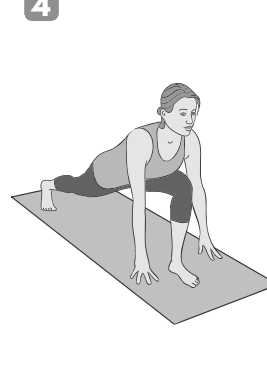
2



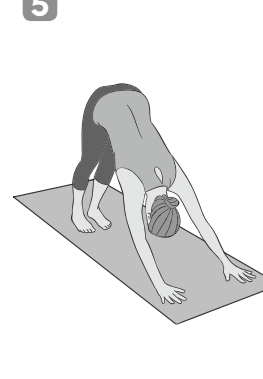
3



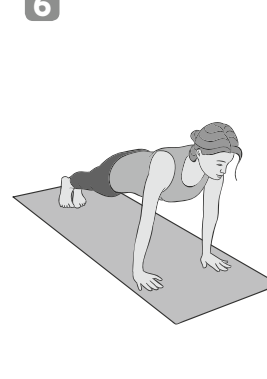
4



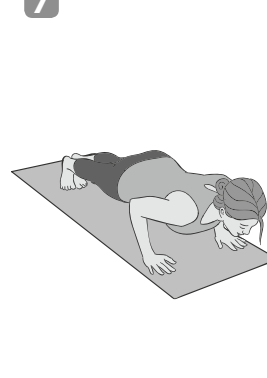
5



6



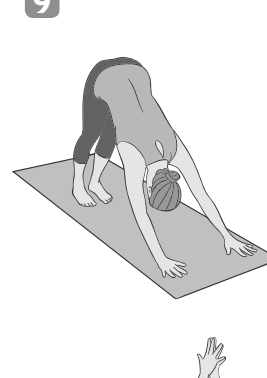
7



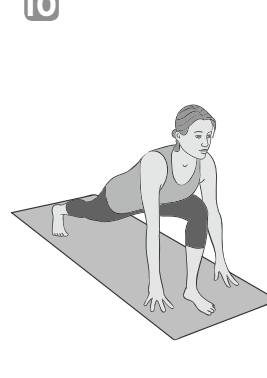
8



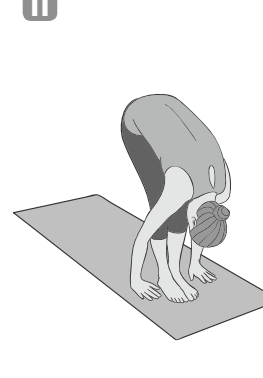
9



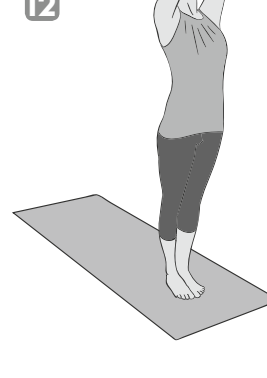
10



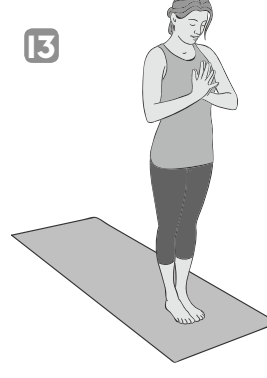
11



12



13



14

