

4. Yoga für die ganze Familie

Drehsitz für zwei

Diese Übung dient zur Mobilisation der Wirbelsäule und wird am besten zu zweit durchgeführt.

1. Setzt euch im Schneidersitz gegenüber auf den Boden.
2. Legt den rechten Arm hinter euren Rücken, sodass er auf der linken Seite wieder hervorschaubt.
3. Mit der linken Hand versucht ihr die rechte Hand eures Partners zu fassen, um in eine Drehung in der Wirbelsäule zu gelangen.
4. Atmet nun tief ein und wechselt nach 5 – 7 Atemzügen die Seite.



Das Boot – zu zweit

In dieser Position geht es darum, die Balance zu finden und die Bauchmuskeln gezielt einzusetzen. Außerdem wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

1. Setzt euch so nahe gegenüber, dass ihr euch an den Händen fassen könnt.
2. Schaut, dass sich eure Fußsohlen berühren und versucht dabei die Beine so gut es geht zu strecken. Streckt hierfür die Beine nach oben Richtung Decke.
3. Achtet darauf, dass der Rücken gerade bleibt, die Bauchmuskeln angespannt sind und die Schulterblätter sich hinten zusammenziehen.
4. Falls ihr die Beine nicht strecken könnt, oder die Hände sich nicht mehr berühren, könnt ihr ein Handtuch oder einen Schal zur Hilfe nehmen. Haltet euch nun am Handtuch an, um die Distanz zum Partner zu verringern.



L-Handstand zu zweit

Bei dieser etwas schwereren Acro-Yoga-Übung kräftigt ihr eure Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

1. Person A setzt sich im Langsitz auf den Boden. Person B stellt sich vor sie und fasst die sitzende Person an den Fußgelenken. Leichter ist es, wenn ihr die Hände neben den Füßen aufsetzt.
2. Die sitzende Person schnappt sich nacheinander die Füße der stehenden Person und streckt diese nach oben.



Der Flieger zu zweit

Bei dieser Übung geht es um die optimale Körperspannung.

1. Eine Person liegt mit angewinkelten Beinen am Boden. Die andere steht direkt davor und platziert die Füße der liegenden Person ungefähr auf Höhe der Hüfte.
2. Nun lässt sich die stehende Person langsam nach vorne kippen und gibt der liegenden Person die Hände.
3. Die Arme der liegenden Person sollten dabei die ganze Zeit gestreckt sein. Die liegende Person streckt die Beine langsam, um die fliegende Person nach oben in die Luft zu heben.
4. Die fliegende Person soll nun versuchen, die Beine gerade nach hinten zu strecken.
5. Haben beide Personen die Balance gefunden, können sie versuchen, die Hände loszulassen.

