

# Glücks-Küchen-Yoga



Während der Thermo seine Runden dreht können wir was für die Seele, die Muskeln, die Faszien tun. Das Gleichgewicht, die Koordination und das innere Glück trainieren. Die Übungen kann man einzeln einfach in den Tag einbauen. Immer mal wieder. Oder am Stück, wenn er ein Süppchen kocht. Wer eine Übung nicht gleich kann, kein Problem: Der Weg ist das Ziel! Durch das Programm führt uns meine Freundin und Yoga-Lehrerin Nina Thiel.

DAS BUCH ZUM KÜCHEN-YOGA

## KATZE-KUH 1

Bringt Beweglichkeit in die Brustwirbelsäule

Gerade hinstellen. Ausatmend die Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen nach unten, Kinn Richtung Brustbein, der obere Rücken wird rund. Ausatmend, die Arme zurückziehen, versuchen, die Ellenbogen hinter dem Rücken zusammenzuziehen, Handflächen zeigen dabei nach oben, der Blick geht ebenfalls nach oben, der Brustkorb weitet sich.

10-20 Mal wiederholen

## FERSENLAUF

Trainiert die Faszien von Kopf bis Fuß

Schuhe ausziehen. Genau merken wo man wie steht. Hinter die rechte Schulter gucken. Sich genau den Punkt merken wie weit man sieht. Kopf retour drehen. Nun eine Minute auf den Fersen laufen. Dann in die genaue Ausgangsposition stellen. Kopf nach rechts wenden. Und? Verblüffend, wie weit man den Kopf nun wenden kann, wenn die Faszien trainiert sind.





## YOGA-BAUM

Schult Konzentration, Balance und stärkt die Beine

Gerade hinstellen, die Hände in der Taille, das rechte Knie heranziehen. Den rechten Fuß mit der Fußsohle entweder an die Oberschenkel- oder Unterschenkelinnenseite oder den linken Knöchel legen und leichten Druck und Gegendruck aufbauen. Das Knie zeigt nach außen. Um die Balance zu schulen, die Hände in Gebetshaltung vor den Brustkorb heben oder die Arme V-förmig nach oben ausstrecken.

8-15 Atemzüge lang halten,  
Seite wechseln.  
Evtl. eine weitere Runde.



## NADELÖHR-KNIEBEUGEN

Stärkt die Beinmuskulatur, schult das Gleichgewicht und öffnet die Hüften

Im Stehen die Knie leicht beugen. Den rechten Fuß auf das linke Knie legen, die Hände in Gebetshaltung vor der Brust zusammenlegen. Mit der Ausatmung in die einbeinige Kniebeuge gehen, einatmend, das Bein wieder strecken.

Circa 10 Mal, dann die Seite wechseln, evtl. noch eine weitere Runde.





## KATZE-KUH 2

Stärkt den unteren Rücken, den Po und schult das Gleichgewicht

Sich mit etwas Abstand vor die Arbeitsplatte stellen und sich daran mit beiden Händen festhalten. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne geneigt. Einatmend das rechte Bein nach hinten ausstrecken, so dass es parallel zum Boden ist. Ausatmend, das rechte Knie Richtung Kinn ziehen, den Rücken rund machen, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

10-20 Mal, dann Seite wechseln, evtl. noch eine weitere Runde.



## KRIEGER 3

Stärkt Beine und Bauch, schult Konzentration und Gleichgewicht

Die Hände in die Hüften legen, das rechte Knie hochziehen, das linke beugen. Den Oberkörper nach vorne neigen, das Gewicht verlagern und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten ausstrecken, dabei den Fuß flexen, so dass die Zehen Richtung Boden zeigen. Die Arme entweder nach hinten entlang des Körpers ausstrecken, zur Seite wie ein Flieger für mehr Balance oder nach vorne für Fortgeschrittene. Der Körper hat nun die Form einer Waage. Das Standbein ist bis auf eine Mini-Beuge im Knie so gestreckt wie möglich.

5-10 Atemzüge halten, dann Seite wechseln.



## SEITLICHER TWIST IM STEHEN

Hält die Wirbelsäule flexibel, schult das Gleichgewicht und kräftigt die Beine

Die Hände in die Hüften legen, das rechte Knie hochziehen, so dass sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet. Mit der linken Hand an die Außenseite des rechten Knies greifen und leichten Druck und Gegendruck aufbauen. Den rechten Arm mit der Einatmung nach oben Richtung Decke strecken, mit der Ausatmung in einem Halbkreis nach hinten bewegen und über die Schulter Richtung rechter Daumen blicken.

5-10 Atemzüge halten, dann Seite wechseln.

## SEITLICHE LEG LIFTS

Stärkt die Muskulatur an der Außenseite der Oberschenkel

Gerade hinstellen, die Hände in der Taille. Das linke Knie minimal beugen, so dass das Bein nicht überstreckt ist. Das rechte Bein rechts zur Seite anheben und wieder zurück in die Ausgangslage bringen.

10-20 Mal, dann Seite wechseln. Evtl. noch eine weitere Runde einlegen.





## LIEGESTÜTZ IM STEHEN

Kräftigt die Oberarmmuskulatur

Sich mit circa 1 Meter Abstand von der Arbeitsplatte hinstellen, die Hände etwas weiter als Schulterbreit an der Tischkante abstützen, so dass der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Einatmend die Arme leicht seitlich beugen, mit der Ausatmung wieder strecken.

10-20 Mal, evtl. noch eine weitere Runde.



## STEHENDE FLANKEN- DEHNUNG

Öffnet die Brust, lässt frei atmen, stärkt die Interkostalmuskulatur

Leicht hüftbreit hinstellen, einatmen und die Arme nach oben strecken. Mit der linken Hand das rechte Handgelenk greifen, die rechte Körperseite in die Länge ziehen, ausatmend den Oberkörper nach rechts beugen. Hier bleiben und für ein paar tiefe Atemzüge in die rechte Flanke atmen. Mit der Einatmung wieder nach oben kommen, dann Seite wechseln. Evtl. noch eine weitere Runde.



## AUSFALLSCHRITT

Stärkt die Beine und schult die Koordination

Hüftbreit hinstellen, die Hände befinden sich in der Taille. Einatmen und mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorne machen. Ausatmen und das vordere Bein tief beugen. Zurück in die Ausgangsstellung schreiten. Bein wechseln.

10-15 Mal , evtl. noch eine weitere Runde.





## BREITBEINIGE HOCKE – GODESS POSE

Kräftigt die Oberschenkel, strafft den Po, ist mit den Armen nach oben und Fersenhub eine Ganzkörperübung

Breitbeinig hinstellen, die Zehen zeigen V-förmig nach außen, die Hände in die Taille oder die Arme nach oben ausstrecken. Mit der Ausatmung die Beine tief beugen, mit der Einatmung strecken.

Circa 10 Mal, dann unten bleiben und für 5-10 Atemzüge hier halten.

**TIPP** Wer noch etwas für die Waden tun will, hebt und senkt in dieser tiefen Hocke nun abwechselnd die Fersen vom Boden

## FAUST KREISEN

Mobilisiert die Schultern, strafft die Arme.

Leicht hüftbreit hinstellen, Arme seitlich ausstrecken, Hände zur Faust machen, der Daumen zeigt nach oben. Mit der Faust circa 20 kleine Kreise nach hinten beschreiben, dann die Richtung wechseln. Faust öffnen und die Handflächen nach hinten drehen, circa 20 kleine Flügelschläge nach hinten machen, dann Richtung wechseln, die Handfläche zeigen nach vorne, die Bewegung erfolgt ebenfalls nach vorne. Handfläche und Bewegung nach oben ausführen, dann nach unten. Evtl. das ganze Programm wiederholen.