



21 Übungen mit dem Yoga Gurt

stehende Übungen

Position Gurt: zwischen Fuß-Rücken und beiden Händen
Hilfe für Asana: Tänzer (Natarajasana)
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Gurt um Fußrücken legen
 - nach dem Gurt greifen
 - Bein nach oben führen
 - Oberkörper leicht nach vorn senken
Hinweis: Blick nach vorn halten
Variation: ein Arm kann dabei ausgestreckt sein
Effekt: Dehnung / Stabilität

Variante 1 Variante 2

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und Hand
Hilfe für Asana: Hand-Zeh-Haltung (Utthita Hasta Padangushtasana)
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Schlaufe um den zu streckenden Fuß legen
 - Sicherer Stand im Standbein
 - anderes Bein beugen und nach Gurt greifen
 - Bein nach vorn und zur Seite ausstrecken
 - langsam sanft heranziehen
Hinweise:
 - Während Becken und Oberkörper zentriert bleibt, Fuß mit Gegendruck in den Gurt anheben
 - Hüfte parallel ausgerichtet lassen
Variation: Arm seitlich strecken
Effekt: Dehnung

Variante 1 Variante 2

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und beiden Händen
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Gurt um Fußspann legen
 - mit beiden Händen Gurt greifen und Bein langsam nach oben führen
Hinweise: Rücken gerade halten
Variation: gestrecktes oder angewinkeltes Bein
Effekt: Dehnung

Variante 1 Variante 2

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und Oberschenkel, Nähe Becken
Hilfe für Asana: Krieger II (Virabhadrasana II)
Hinweise: Gurt erinnert dich an die Stabilisierung der Beine und des Beckens
Effekt: Stabilisierung

sitzende Übungen

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und beiden Händen
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Gurt um die Füße legen
 - aufrecht mit gestreckten Beinen hinsetzen
 - Wirbelsäule gerade
 - Gurt greifen
 - Oberkörper leicht nach vorn ziehen
Hinweis:
 - Rücken gerade lassen
 - leicht nach vorn hineinfallen lassen
Effekt: Dehnung

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und beiden Händen
Hilfe für Asana: Boot (Navasana)
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - auf Matte setzen mit gestreckten Beinen und geradem Rücken
 - Gurt um Fuß legen
 - Beine mit Gurt in Richtung Körper ziehen/heben bis Körper ein V bildet
Hinweise: Wirbelsäule gerade halten und Balance auf dem Po halten
Effekt: Dehnung / Stabilität

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und beiden Händen
Hilfe für Asana: Sitzende Vorbeuge (Paschimottasana)
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Gurt um die Füße legen
 - aufrecht mit gestreckten Beinen hinsetzen
 - Gurt greifen
 - zu den Oberschenkeln heranziehen
Hinweis: Kopf Richtung Knie bewegen für weitere Dehnung im Rücken
Effekt: Dehnung

Position Gurt: zwischen Fußrücken und beiden Händen
Hilfe für Asana: Königstaupe (Kapotasana)
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - ein Bein nach vorn gerichtet anwinkeln
 - das andere Bein gerade nach hinten
 - sonst nach hinten beugen
 - hinteren Fuß anwinkeln und Gurt um diesen legen
 - Gurt mit beiden Händen greifen
 - Bein langsam zum Körper heranziehen
Hinweise: Oberkörper gerade halten
Effekt: Dehnung / Stabilität

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und Hand
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Gurt um Fuß legen
 - langsam mit dem Arm seitlich in Richtung Fuß ziehen
 - anderen Arm dabei strecken
Effekt: Dehnung

liegende Übungen

Position Gurt: um die Beine im Bereich der Knie
Hilfe für Asana: Liegender Held (Supta Virasana)
Ausführung:
 - in den Kniestand gehen
 - Füße etwas mehr als hüftbreit
 - Waden nach hinten außen
 - zwischen die Füße setzen
 - Gurt um die Beine binden, um die Knie eng zusammen zu halten
 - Rücken aufrichten und langsam nach hinten ablegen
Effekt: Dehnung / Stabilisierung

Position Gurt: zwischen Fuß-Rücken und beiden Händen
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - auf den Bauch legen
 - Beine anwinkeln
 - mit beiden Armen hinter den Rücken
 - Schlaufe um Füße legen
 - leicht zusammenziehen
Hinweise: Blick nach vorn richten
Effekt: Dehnung / Stabilisierung

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und Hand
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - auf den Rücken legen
 - Bein mit Gurt Richtung Decke strecken
 - Gurt vom Fuß fassen
 - Bein gestreckt nach außen fallen lassen
 - mit Hand den Gurt mitführen
Effekt: Dehnung

Position Gurt: zwischen beiden Oberarmen / Unterarmen Nähe Ellenbogen
Hilfe für Asana: Bretthalung (Chaturanga Dandasana)
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe ca. schulterbreit einstellen
 - Vierfüßlerstand einnehmen
 - Hände befinden sich unter den Schultern
 - nach vorn unten bewegen
 - bis Endposition erreicht
Hinweise:
 - Gurt hält Ellenbogen nah am Körper
 - Gurt verhindert das Einsinken des Oberkörpers
 - Kopf nicht tiefer als der Po
Effekt: Stabilisierung

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und beiden Händen
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Gurt um Fuß-Spann legen
 - Bein / Beine in Richtung Decke strecken
 - Gurt greifen
 - langsam zu sich ziehen
Variation:
 - einbeinig / beide Beine
 - ein Bein angewinkelt am Boden (einfacher)
 - ein Bein gestreckt am Boden (schwieriger)
 - Hände können auch einfach in die Schlaufe gelegt werden und einfach Richtung Matte fallen gelassen werden
Effekt: Dehnung

Variante 1 Variante 2 Variante 3

Position Gurt: zwischen Fuß-Spann und Hinterkopf
Ausführung:
 - große Schlaufe beim Gurt einstellen
 - auf den Rücken legen
 - ein Bein nach oben strecken
 - Schlaufe gleichzeitig um den Fuß-Spann und den Hinterkopf / Nacken legen
 - Kopf ganz locker in der Schlaufe liegen lassen
 - ohne Druck und Anspannung des Nackens
 - leichtes Ziehen am Gurt mit dem Fuß, sodass Kopf etwas in der Luft hängt
Variation:
 - angewinkeltes Bein am Boden (einfacher)
 - gestrecktes Bein am Boden (schwieriger)
Effekt: Dehnung des Nackens

Variante 1 Variante 2

Position Gurt: zwischen den Oberarmen mittig
Hilfe für Asana: Unterarmstand (Pincha Mayurasana)
Hinweise: Gurt schulterbreit
Effekt: Stabilisierung

Übungen für intensivere Armdehnung

Position Gurt: um beide Handgelenke
Ausführung:
 - Arme parallel nach oben führen und dann leicht nach hinten schieben
 - an oberster Stelle auch möglich Kopf leicht nach vorn beugen
Hinweis:
 - Finger strecken
 - Druck gegen Gurt, aber Ellenbogen parallel lassen
Effekt: Dehnung

Position Gurt: zwischen beiden Händen
Ausführung:
 - Arme parallel nach oben
 - Arme beugen und nach hinten unten ziehen
 - Gurt hinter Kopf führen
 - Arme wieder strecken
Hinweis: Gurt schulterbreit greifen
Effekt: Dehnung

Position Gurt: zwischen den Händen hinter dem Rücken
Hilfe für Asana: Kuhgesicht (Gomukhasana)
Ausführung:
 - eine Hand mit dem Gurt hinter den Kopf
 - Gurt baumelt nach unten
 - zweite Hand hinter den Rücken
 - Gurt greifen
 - beide Hände fassen nach
 - ziehen sich gegenseitig aneinander mit Hilfe des Gurtes
Hinweise: Ziel ist es die Hände hinter dem Rücken zusammenzufassen
Effekt: Dehnung

Position Gurt: zwischen beiden Händen
Ausführung:
 - Arme nach oben
 - abwechselnd nach links und rechts unten führen, ohne mit der unteren Hand den Boden zu berühren
Hinweis: - Gurt wenig mehr als schulterbreit greifen
 - Schultern nach hinten
Effekt: Dehnung

Position Gurt: um beide Handgelenke
Ausführung:
 - Gurt-Schleufe einstellen
 - Hände hinter dem Rücken in Gurt führen
 - Handflächen abwechselnd langsam nach innen und außen drehen
Hinweis: Gurt-Schleufe ca. schulterbreit
Effekt: Dehnung