

Top 5 Inside Flow Asanas Checklist

Mit Schritt-für-Schritt-Anleitung

Dein Guide für Inside Yoga und Inside Flow



x



AUSRICHTUNGS- CHECK

- 01 Flying Warrior
- 02 Extended (Fallen Triangle)
- 03 Dragon Squat
- 04 Cobra
- 05 Halbmond



Flying Warrior



Beginne in Ardha Chandrasana (Halbmond). Balanciere auf dem vorderen Bein: Die Zehen zeigen nach vorne, während das hintere Bein parallel zum Boden angehoben und die Hüfte geöffnet ist.



Beuge das Knie des Standbeins von hier aus etwas tiefer, um in die Flying Warrior Pose zu gelangen. Verlagere dein Körpergewicht weiter nach hinten, so dass es mehr auf der Ferse des Standbeins ruht. Zentriere deine Beine hin zur Mitte deines Körpers.



Atme ein, während du den vorderen Arm parallel zu Boden bringst. Die Handfläche zeigt nach oben zur Decke. Lasse deinen Blick sanft der Richtung der Hand folgen.



Der andere Arm streckt sich nach hinten und schwebt elegant über der Hüfte. Die Handfläche zeigt nach unten zur Erde. Meist startet die Bewegung dieses Armes in die Pose.



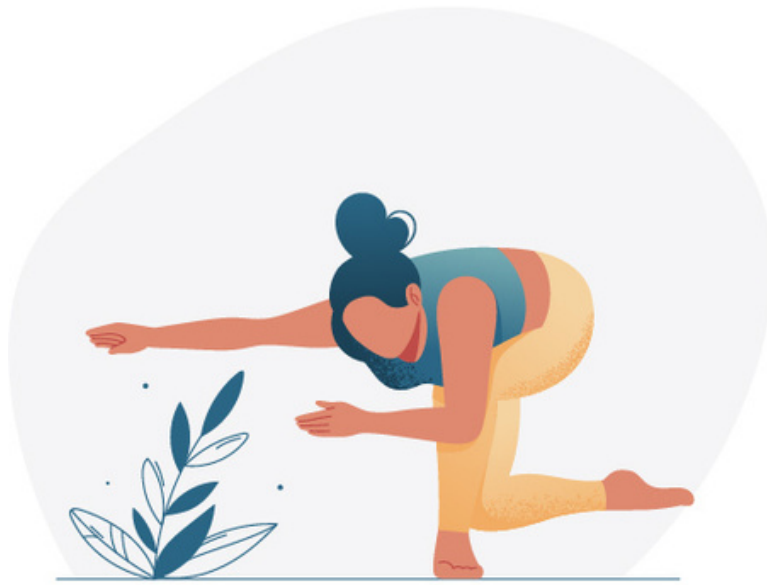
Rotiere den Oberkörper sanft nach oben auf und strecke das hintere Bein weiter von dir weg.

Extended(Fallen Triangle)



- ✓ Beginne im Herabschauenden Hund und hebe von dort dein Bein an.
- ✓ Ziehe dann das Knie zur Nase. Hebe Hüfte und Ferse des hinteren Fußes Richtung Decke, um Raum zwischen deinem Körper und der Matte zu schaffen.
- ✓ Drehe die Ferse des hinteren Fußes nach innen, sodass sie parallel zur kurzen Kante der Matte steht, wie in Krieger II.
- ✓ Presse die Hände in die Matte, um den Schultergürtel zu stabilisieren. Führe dann das angehobene Bein unter dem Körper hindurch, so dass es zur langen Seite der Matte zeigt. Hebe die Hüfte höher und aktiviere deine Gesäßmuskulatur.
- ✓ Öffne deinen Brustbereich beim Einatmen, indem du den oberen Arm nach oben Richtung Himmel verlängerst. Drehe dabei den Brustkorb nach oben und schaue Richtung Decke.
- ✓ Ziehe die Schulterblätter mehr zusammen und verlängere die Finger des angehobenen Arms. Halte dabei den Nacken neutral, sodass er nicht nach hinten fällt.

Dragon Squat



Beginn im Stehen und verlagere dein Gewicht auf einen Fuß.



Finde einen Punkt, an dem dein Blick ruht. Hebe dann dein anderes Knie und beginne, das Standbein zu beugen.



Kreuze das angehobene Knie hinter dem Knie des Standbeins und ziehe den Unterschenkel diagonal hinter dich.



Bringe die Hüften mehr nach hinten, sodass die Leisten tiefer im Körper versinken.



Strecke deine Arme ganz durch und bringe sie gegenüberliegend zu der angehobenen Ferse. Deine Arme fungieren jetzt als Gegengewicht zum angehobenen Bein.



Spanne deine Rumpfmuskeln an und ziehe deine Beine zueinander, um sie zu zentrieren. Beginne dein Standbein mehr und mehr zu beugen.



Bewege das angehobene Knie langsam an der Rückseite des Standbeins hinunter, bis es mit dem Außenknöchel des Standbeins in Kontakt kommt.

Cobra



- ✓ Lege dich mit gestreckten Beinen auf den Bauch. Deine Füße sind hüftbreit auseinander. Drücke Fußspann und Zehen in den Boden, um die Beine zu aktivieren.
- ✓ Legen die Handflächen neben den unteren Rippen auf den Boden, so dass die Unterarme senkrecht stehen. Die Zeigefinger zeigen nach vorne.
- ✓ Beuge die Knie leicht und hebe das Becken leicht vom Boden ab. Ziehe dein Schambein zum Bauchnabel und rolle die Wirbelsäule auf. Bringe dein Schambein dann wieder auf den Boden und so weit wie möglich nach vorne.
- ✓ Verlängere die Brustwirbelsäule und hebe die Schultern und Achseln an. Bringe die Schultern nach oben und hinten und rotiere die Oberarme nach außen. Ziehe die Spitzen der Schulterblätter mehr zueinander. Öffne Brustkorb und Schlüsselbeine nach vorne und oben. Hebe dein Kinn leicht an, ohne den Hals zu überstrecken.
- ✓ Als Letztes strecke die Knie und hebe sie an. Aktiviere die Oberschenkel, indem du die Oberschenkel nach innen drehen.

Halbmond



Beginne im stehend in Krieger II. Lege die hintere Hand an die hintere Hüfte. Das vordere Bein ist das Standbein.



Verlagere dein Gewicht auf den vorderen Fuß und behalte den vorderen Arm parallel zu Boden. Je weiter die Hand vorne ist, desto leichter wird es. Halte das vordere Knie gebeugt.



Sobald dein Körpergewicht nach vorne verlagert ist, hebe dein hinteres Bein mit der Einatmung an. Aktiviere den gehobenen Fuß. Halte die Hüfte geöffnet und rotiere den Brustkorb zur Öffnung.



Die Arme sind in einer Linie mit den Schultern bzw. kreist der "obere" Arm meist von unten nach oben im Flow.



Lasse das Standbein leicht gebeugt, halte dabei dein Gewicht in der Ferse und presse sie deutlich in den Boden. Dabei aktivierst du gleichzeitig deine Gesäßmuskeln.



Remember: All you need is Inside.

Das könnten deine nächsten Schritte sein, um
tiefer in die Welt von Inside Flow und
Inside Yoga einzutauchen:

- Werde TINT Mitglied – Inside Flow jederzeit und überall für dich verfügbar
- Lerne Inside Flow von der Pike auf zu unterrichten – Inside Flow Grundausbildung
- Detaillierte Ausrichtung und präzises Yogawissen – Inside Yoga Trainings
- Inside Flow-Gänsehaut pur in einem Live Setting – Klang des Herzens Konzert
- Persönliche und kostenfreie Beratung zu deinen nächsten Schritten – Melde dich!



x

