

Yoga-Block Übungen

8 einfache Übungen mit Anleitung – zum Ausdrucken und Mitnehmen

1. Erhöhter Sitz

Auf den Block setzen wie auf ein Kissen. Hüfte höher als Knie, Rücken richtet sich auf. Ideal für Meditation und den Stundenbeginn.

2. Unterstützte Brücke (Rücken)

Auf den Rücken legen, Füße aufstellen, Becken heben, Block flach unter das Kreuzbein schieben. 1-3 Minuten entspannt liegen.

3. Dreieck mit Block

Untere Hand auf einen Block neben dem vorderen Fuß statt auf den Boden. Wirbelsäule bleibt lang, Brust geöffnet.

4. Tiefer Ausfallschritt

Beide Hände auf Blöcke links und rechts des vorderen Fußes stützen. Hüfte kann sich entspannt senken.

5. Fisch (Rücken & Nacken)

Block quer zwischen die Schulterblätter legen und darüber absenken. Öffnet Brustkorb, entspannt Schultern und Nacken.

6. Sitzende Vorwärtsbeuge

Block auf die Oberschenkel legen, Stirn darauf ablegen. Nacken entspannt, Dehnung der Beinrückseiten bleibt sanft.

7. Taube (Hüfte)

Block unter die Hüfte der angewinkelten Seite schieben, wenn sie nicht auf dem Boden aufliegt. Becken bleibt gerade.

8. Liegende Drehung (Rücken)

Knie zu einer Seite sinken lassen, Block unter das obere Knie legen. Mobilisiert die Wirbelsäule, Rücken lässt los.

Tipp: Übe langsam und ohne Ehrgeiz – der Block soll tragen, nicht drücken. Für den Rücken besonders wohltuend: Übungen 2, 5 und 8.