



<https://sites.google.com/site/wasistyogasite/>

Sie haben nur 15 Minuten Zeit zum Trainieren? Dann probier das mal mit Yin Yoga.

Zugegeben, wir leben in einem Soundbyte-Zeitalter, in dem uns unsere täglichen Anforderungen wenig Zeit für Bewegung lassen. Für diejenigen, die vielleicht in Eile sind und dennoch Lust auf Bewegung haben, um sich in kurzer Zeit für den Tag aufzuwärmen, bietet [Yoga](#) eine einzigartige Sequenz. Lass es uns durchgehen.



Wir leben in einem Sound-byte-Zeitalter, in dem uns unsere täglichen Anforderungen wenig Zeit lassen, uns zu bewegen, zumindest morgens, wenn es vielleicht am effizientesten ist.

[Yoga](#) bietet jedoch eine systematische Kombination aus Posen, tiefem Atmen und Meditation, die Sie je nach Wahl innerhalb von 5 bis 10 Minuten üben können. Außerdem werden Sie gestärkt und möchten den Tag voller Energie beginnen.



<https://sites.google.com/site/wasistयोगasite/>

Also, worüber rede ich in dieser kurzen Routine? Es ist als Sonnengruß bekannt.

Sie sind sehr einfach zu erlernen und so gut wie jeder, unabhängig von seiner Fitness oder Flexibilität, kann diese einfachen Übungen erlernen. In der Tat, wenn Sie mit "Burpies" (der Calisthenics-Übung) vertraut sind, leiten sie ihren Ursprung von ihnen ab.

Abgesehen davon, dass sie eine Übungsroutine sind, sind sie aus den folgenden Gründen nicht mehr wegzudenken.

- Sie lindern Erkrankungen der Haut und der Taille.
- Sie trainieren gleichzeitig leicht die Beine und Arme, erhöhen die Durchblutung und geben den Gliedmaßen wieder Flexibilität.
- Sie sind eine der besten Möglichkeiten, um Kalorien zu verbrennen und Gewicht zu reduzieren und werden oft für Übergewicht und Depression empfohlen.
- Sie sind eine wirksame Methode, um alle Gelenke und inneren Organe des Körpers zu lockern, zu dehnen und zu massieren.
- Sie stimulieren und balancieren alle Systeme des Körpers, einschließlich des endokrinen, Kreislauf-, Fortpflanzungs- und Verdauungssystems.

Anweisungen zu ihrer Durchführung erhalten Sie, wenn Sie Folgendes studieren, auswendig lernen und üben:

1. Stellen Sie sich gerade mit den Handflächen zusammen wie in einer Gebetsposition.
2. Atme ein und strecke die Arme über dem Kopf.
3. Atmen Sie aus und beugen Sie sich nach vorne, während Sie die Zehen berühren.
4. Atmen Sie ein und strecken Sie das rechte Bein in einem großen Schritt nach hinten vom Körper weg. Halten Sie die Hände und den linken Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie den Kopf nach hinten und das linke Knie sollte sich zwischen den Händen befinden.
5. Atme ein und halte den Atem an. Bewegen Sie das linke Bein vom Körper weg und halten Sie beide Füße und die Knie des Bodens zusammen, ruhen Sie sich auf den Händen aus (Arme gerade) und halten Sie den Körper in einer geraden Linie von Kopf bis Fuß.
6. Atmen Sie aus und senken Sie den Körper auf den Boden. In dieser Position berühren nur 8 Körperteile den Boden: zwei Füße, zwei Knie, zwei Hände, Brust und Stirn.



<https://sites.google.com/site/wasistyogasite/>

7. Atmen Sie ein und beugen Sie sich so weit wie möglich zurück, um die Wirbelsäule maximal zu beugen.

8. Atmen Sie aus und heben Sie den Körper des Bodens an. Halten Sie die Füße und Fersen auf dem Boden.

9. Atme ein und bringe den rechten Fuß entlang der Ebene der Hände; linker Fuß und Knie sollten den Boden berühren. Schau nach oben und beuge die Wirbelsäule leicht (gleiche Position wie # 4)

10. Atmen Sie aus und bringen Sie das linke Bein nach vorne. Halten Sie die Knie gerade und bringen Sie den Kopf wie in der dritten Position auf die Knie.

11. Heben Sie die Arme über sich und beugen Sie sich beim Einatmen nach hinten. Wie in Position 2.

12. Atme aus und lasse die Arme fallen und entspanne dich.

Sie haben jetzt eine Runde abgeschlossen.

Führen Sie so viele Runden wie möglich in Vielfachen von 3 durch. Idealerweise möchten Sie mindestens 6 Runden und maximal 30 Runden anstreben. Dies dauert je nach Geschwindigkeit und Intensität nur etwa 5-10 Minuten und wird am besten mit so wenig Übung geübt Kleidung wie möglich vor einem offenen Fenster als erstes am Morgen.

Wenn Sie also wenig Zeit haben, aber auf die Art und Weise Energie tanken müssen, wie es vielleicht nur körperliche Betätigung kann, warum nicht die Sonnengröße probieren? Dein Körper wird froh sein, dass du es getan hast, und dein Geist wird es auch.

Schlüsselwörter:

Yoga, Yin Yoga

Kontaktieren Sie uns.

wasistYOGA.de

Website: <https://wasistyoga.de>

Google Folder: <https://t.co/AlUksZOzFG>

Twitter: https://twitter.com/was_ist_YOGA

GSeite: <https://sites.google.com/site/wasistyogasite/>



<https://sites.google.com/site/wasistyogasite/>

Verwandte Artikel:

[Yoga](#)

[Vinyasa Yoga](#)

[Ashtanga Yoga](#)

[Yoga für Anfänger](#)

[Yin Yoga](#)

[Kundalini Yoga](#)

[Hatha Yoga](#)

[Yoga Übungen](#)

[Faszien Yoga](#)

[Yoga Musik](#)

[Acro Yoga](#)

[Yoga Nidra](#)

[Iyengar Yoga](#)

[Aerial Yoga](#)

[Yoga Kissen](#)

[Yoga Sonnengruß](#)

[Tantra Yoga](#)

[Bikram Yoga](#)

[Power Yoga](#)

[Sonnengruß Yoga](#)

Empfohlene Links:

<https://t.co/JimOALPvSw>

<https://t.co/AlUksZOzFG>

<https://t.co/kjIol4Ts78>

<https://t.co/1f2sSfotY4>

<https://t.co/MPNLiuw7sy>

<https://t.co/AlUksZwYO8>

<https://t.co/Dm6yamj9ts>

<https://t.co/FDrHfdxTej>

<https://t.co/0nztKCiuVP>

<https://t.co/5cBDoaHbb2>

<https://t.co/mrlq7IbkKL>

<https://t.co/cP8mMjZmte>

<https://t.co/RVjBPjvHyJ>

<https://t.co/pwTeyPWeiX>

<https://t.co/lkKDrMkwBz>

Zusätzliche Quellen:

[wasistYOGA YouTube](#)

• — wasistyoga.de — •



<https://sites.google.com/site/wasistyogasite/>

[wasistYOGA Blogger](#)
[wasistYOGA WordPress](#)
[wasistYOGA Gravatar](#)
[wasistYOGA Tumblr](#)
[wasistYOGA Twitter](#)
[wasistYOGA Facebook](#)
[wasistYOGA Pinterest](#)
[wasistYOGA Diigo](#)
[wasistYOGA Getpocket](#)
[wasistYOGA GDrive](#)
[wasistYOGA About.me](#)
[wasistYOGA Instapaper](#)
[wasistYOGA Disqus](#)
[wasistYOGA Flickr](#)
[wasistYOGA Paper.li](#)
[wasistYOGA Trello](#)
[wasistYOGA Weebly](#)
[wasistYOGA reddit](#)
[wasistYOGA LinkedIn](#)