

YOGA MACHEN UND MEDITATION MACHEN ... auf deutsch !

Ich wünsche Euch schöne Osterferien. Genießt diese Zeit ! Ruht euch gut aus. Schaltet ab. Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch gerne Yoga machen !

Viel Spaß !
Herr MILLOT

LEXIKON : Der Körper - the body.

Assoziieren Sie jeden Körperteil auf deutsch mit seiner englischen Übersetzung.

Das Knie (-)	*	*	finger
der Fuß ("e)	*	*	hand
der Finger (-)	*	*	belly
die Schulter (n)	*	*	head
der Rücken	*	*	arm
der Bauch	*	*	back
die Hand ("e)	*	*	knee
der Arm (e)	*	*	foot
der Kopf ("e)	*	*	shoulder

B. LESEVERSTEHEN : Die Yoga-Positionen

Sehen Sie sich die verschiedenen Yoga-Positionen und die entsprechenden Anleitungen an.

				
Der Hund	Der Sonnengruß	Der Schneidersitz	Der Krieger	Die Kobra
Anleitung A	Anleitung B	Anleitung C	Anleitung D	Anleitung E

Anleitung A

Pressen Sie im Liegestütz mit den Händen fest in den Boden und schiebe **dein Gesäß* nach oben***. Schieben Sie Ihre Fersen dann aktiv **nach unten-hinten*** und versuchen Sie, sie in Richtung Boden zu bringen.

Anleitung B

Zu Beginn stehen die Füße dicht beieinander, der Rücken ist **aufgerichtet***. Tief **einatmen***, dann beim **Ausatmen*** die Hände vor dem Brustkorb zusammenbringen. Wieder Einatmen, dabei die Arme nach oben strecken*, Rücken und Kopf etwas nach hinten neigen, die Finger **strecken***. Ausatmen und tief nach vorn **beugen***. Die Hände flach neben die Füße auf den Boden **legen***, dafür leicht in die Knie gehen

Anleitung C

Beugen Sie zunächst ein Bein und legen Sie den Fuß auf dem Oberschenkel ab und **überkreuzen*** Sie dann das andere Bein und legen Sie den Fuß auf den anderen Oberschenkel. Richten Sie den Oberkörper nun gut auf. **Schließen Sie nun die Augen***. Nach 30 Sekunden **seine Augen wieder öffnen***.

Anleitung D

Bei der Ausatmung die Füße schulterbreit aufstellen und die Arme nach oben strecken. Diese sollten parallel zueinander sein. Dann den linken Fuß **nach vorne*** bringen und den hinteren Fuß um 45° nach rechts drehen.

Anleitung E

Die Beine sind geschlossen. Deine Hände liegen unter deinen Schultern. **Heben** Sie dann den **Oberkörper *** vom Boden **ab***.

> Deduzieren Sie nun die die fettgedruckten Wörter. Suchen Sie im Internet (dict leo).

Deutsch	Französisch
ein/atmen ≠ aus/atmen	
das Gesäß	
nach oben nach unten nach vorne nach hinten	
beugen	
legen	
die Augen schließen ≠ die Augen öffnen	
der Oberkörper	
von etwas ab/heben	décoller de
überkreuzen	
auf/richten	
strecken	

*** Tipps : Was brauchst du ?**

- einen Teppich oder eine Yogamatte
- eine Flasche Wasser
- ein Tuch

*** Üben Sie nun auf Quizlet** https://quizlet.com/_89qrt1?x=1qqt&i=2em7gp

AN DIE ARBEIT !

Unten finden Sie die Links zu Mady Morrissons Videos ! Sie ist eine tolle Yogi.

- **Sonnengruß** : https://www.youtube.com/watch?v=d_Ibq08-ucg



- **Morgenroutine** : 5 Minuten jeden Tag : <https://www.youtube.com/watch?v=2SyGLbXtS68>



- **Yoga für Anfänger** : <https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

