

# 48 AUFWÄRMREIHEN NICHT NUR FÜR DEN YOGA-UNTERRICHT

FELICJA FAUSTYNA  
YOGA-LEHRERIN 3HO, BDY

Die systematisch aufgebauten Aufwärmreihen (AWR) bereiten den Körper und Geist nicht nur auf die nachfolgende Yogapraxis vor, sie unterstützen ebenso die körperliche und geistige Gesundheit oder können als eigene Übungseinheit ausgeführt werden. Die Übungsreihen sind einfach und übersichtlich in Tabellen gefasst. Bei allen AWR sind die Wirkungen der Übungen angegeben.

Mit dem vielfältigen Angebot dieser Aufwärmreihen erweiterst du deine Handouts, und bereicherst den Unterricht. Und was ebenso wichtig ist, die Ausführung der AWR bringt Freude!



## AUFWÄRMREIHEN

- für Problemzonen wie Rücken, Bauch, Po und Waden
- für die Venen
- für die Balance der Gehirnsphären
- für Menschen, die viel sitzen oder stehen
- Dehnungsübungen
- Planetengruß (Sonnen- und Mondgruß)
- im Liegen, Sitzen, Stehen oder kombiniert
- dynamisch, langsam oder kombiniert

Felicja Faustyna studierte Architektur und Fotografie. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit bildete sie sich weiter u. a. in Fußreflexzonenmassage, Biodynamischer Psychologie bei Gerda Boysen, Geomantie, Gestalttherapie, Kinesiologie sowie den „Inneren Erfahrungen“ bei Klaus Lange. Seit 1996 praktiziert sie täglich Yoga. In dieser Zeit absolvierte sie die Ausbildung zur Kundalini Yoga-Lehrerin Stufe I und II, zur Kinder Yoga-Lehrerin, zur Business-Yoga Trainerin und zur Yoga-Lehrerin für Schwangere. Seit 1998 unterrichtet sie Yoga, seit 2005 in eigener Schule. In ihrer mehrjährigen Praxis als Yoga-Lehrerin hat sie die hier angegebenen Aufwärmreihen selbst entwickelt oder aus verschiedenen Übungen zusammengestellt.

ISBN 978-3-9812575-0-2 21,00 €

[www.miri-piri-verlag.de](http://www.miri-piri-verlag.de)

## INHALT

Danksagung	- 3 -
Literatur und Quellenangaben	- 4 -
<b>Einführung</b>	
Warum Aufwärmen?	- 7 -
Gute Haltung - Falsche Haltung	- 8 -
Haltungstraining: Korrektur im Stehen, Gehen und Sitzen	
Richtiges Atmen	- 9 -
Wohlstand	- 10 -
Abkürzungsverzeichnis	
<b>Entspannung</b>	
Ankommen im Liegen	- 11 -
Aktives Entspannen	
<b>AWR Klassisch</b>	
1. AWR Klassisch 1 - Aktivierung und Stärkung von Gelenken, Sehnen, Rücken- und Bauchmuskulatur	- 12 -
2. AWR Klassisch 2 - für Gelenke und gute Haltung	- 14 -
3. AWR Klassisch 3 - für den Rücken	- 16 -
4. AWR Klassisch 4 - für Beine und Hände im Sitzen	- 17 -
5. AWR Klassisch 5 - für allgemeine Flexibilität	- 18 -
6. AWR Klassisch 6 - für Flexibilität der Wirbelsäule	- 20 -
7. AWR für das Lymphsystem	- 21 -
8. AWR tanzendes Yoga	- 22 -
9. AWR für den Rücken, die Beine und gute Laune	- 24 -
<b>AWR im Stehen</b>	
10. AWR Atmen und Dehnen	- 27 -
11. AWR dynamisch im Stehen 1	- 28 -
12. AWR dynamisch im Stehen 2	- 29 -
13. AWR dynamisch im Stehen 3	- 30 -
14. AWR für Kreislauf und Koordination	- 31 -
15. AWR für Lunge, Herz und zum Loslassen	- 32 -
16. AWR wach bleiben - sieben wirksame Übungen gegen Müdigkeit	- 33 -
17. AWR für Menschen, die viel sitzen müssen	- 34 -
18. AWR im Stehen und Liegen - mobilisierend und stärkend	- 36 -
19. AWR munter werden - vier (wirksame) Übungen für gute Laune	- 38 -
<b>AWR für die Venen</b>	
20. AWR für die Venen im Stehen	- 40 -
21. AWR für die Venen im Sitzen	- 41 -
22. AWR für die Venen im Liegen	- 42 -



**AWR für die Wirbelsäule**

23. AWR goldene Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur  
und einen klaren Geist - 44 -
24. AWR für Rücken- und Bauchmuskulatur - 46 -
25. AWR Aufwärmen und Dehnen der Rückenmuskulatur - 48 -
26. AWR Streckung für Rücken-, Nacken und Hüften - 49 -
27. AWR Muntermacher für Morgenmuffel - 50 -
28. AWR für den Rücken und gute Haltung - 51 -
29. AWR für den Rücken im Liegen - 52 -
30. AWR für den Rücken, die Hüften und die Nieren - 53 -
31. AWR für die Rücken-, Becken- und Gesäßmuskulatur,  
Hüften, Nieren und gute Laune - 54 -
32. AWR für Beine- und Brustmuskulatur - 55 -
33. AWR zur Nackenlockerung - 56 -

**AWR für gute Laune**

34. AWR im Karneval - 58 -
35. AWR für Atemwege und Nervensystem - 59 -
36. AWR zum Entspannen und Loslassen /gegen Angst und innere Unruhe - 60 -
37. AWR für den unteren Rücken und schöne Beine - 62 -

**AWR Muntermacher**

38. AWR Morgenstund hat Gold im Mund - 64 -
39. AWR für kluge Faule im Liegen - 66 -
40. AWR die du vor dem Aufstehen im Bett machen kannst  
- nach Yogi Bhajan - 68 -
41. AWR Mobilisierung der Gelenke im Liegen - 69 -

**Planetengruß**

42. Kniender Sonnengruß - 71 -
43. Sonnengruß - 72 -
44. Mondgruß - 73 -
45. Sonnengruß für Kinder - 76 -

**AWR Dehnung - geschmeidig wie eine Katze**

46. AWR Dehnungsübungen im Stehen - 78 -
47. AWR Dehnungsübungen für Schultern und Rücken - 79 -
48. AWR Dehnungsübungen im Liegen - 80 -

Bewegung zur Erleichterung bei Verspannungsschmerzen - 81 -

Über die Autorin - 83 -