

**Yogilates** sind Übungen aus dem Yoga- und aus dem Pilates-Training kombiniert zu fließenden Übungsabfolgen, die den ganzen Körper gleichmäßig beanspruchen. Die Verbindung von Yoga und Pilates vereint unter anderem die Yoga-Atemtechniken mit Dehn- und Kraft-Übungen. Der „Erfinder“ des Pilates, Joseph Hubertus Pilates, hat sich intensiv mit Yoga, Zen-Meditation und weiteren Bewegungsformen beschäftigt.

Das Ganzkörpertraining führt insgesamt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Koordination. Es kräftigt die (meist vernachlässigten) tiefliegenden Muskeln von Rücken, Bauch und Beckenboden. Positive Auswirkungen von Yogilates:

- fördert die bewusste Körperwahrnehmung
- fördert die körperliche und geistige Entspannung
- fördert die Körperaufrichtung
- fördert die Flexibilität des Bindegewebes
- fördert den Gleichgewichtssinn
- kräftigt die Muskulatur des ganzen Körpers
- entwickelt die Kraft der tiefliegenden Muskelschichten: Rücken, Bauch und Beckenboden
- verbessert die Körperhaltung
- verbessert die körperliche Beweglichkeit
- verbessert die Koordination
- verbesserte die Bewegungskontrolle – die Bewegungen kommen aus der Mitte, dem Powerhouse



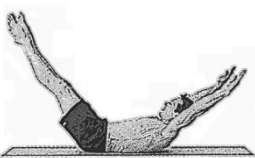
Beispiel eines Übungsablaufes

Sparte und Titel Deutsch	Untertitel/Ausgangshaltung/kurze Übungsbeschreibung	Ziel/Anzahl der Wiederholungen
 <p>Yoga <b>Sonnengruß A</b></p>	<p>Suryanamaskar A</p> <p><b>Berghaltung</b> (Tadasana oder auch Samasthiti)  <b>Berghaltung mit gestreckten Armen</b> (Tadasana- Urdhva-Hastasana)  <b>Vorbeuge</b> (Uttanasana)  <b>Vorbeuge gestreckt</b> (Ardha-Uttanasana)  <b>Brett/Stab</b> (Chaturanga Dandasana)  <b>Kobra</b> (Bhujangasana)  <b>Herabschauender Hund</b> (Adho Mukha Shvanasana)  <b>Vorbeuge gestreckt</b> (Ardha-Uttanasana)  <b>Vorbeuge</b> (Uttanasana)  <b>Berghaltung mit gestreckten Armen</b> (Tadasana- Urdhva-Hastasana)  <b>Berghaltung</b> (Tadasana oder auch Samasthiti)</p>	<p>Aufwärmbewegungen, die den gesamten Körper trainieren – Ausgleich von Vor- und Rückbeugen</p> <p>3-5 x diese Übungsabfolge wiederholen</p>

Hausadresse: ● Regina Timmermann ● Forststraße 208, 70193 Stuttgart ● Mobil: 0178 888 3051  
 ● Festnetz: 0711 57643585 ● E-Mail: [info@info-bewegen.de](mailto:info@info-bewegen.de) ● Internet: [www.info-bewegen.de](http://www.info-bewegen.de)






<p><b>Yoga Herabschauender Hund</b></p> 	<p>Adho Mukha Shvanasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Po nach hinten und oben schieben</li> <li>→ Langer Rücken</li> <li>→ Gestreckte Beine</li> <li>→ Schultern weg von den Ohren</li> <li>→ Steißbein zeigt nach oben</li> <li>→ Kopf entspannt in Verlängerung der gestreckten Arme</li> <li>→ Aktive Oberschenkelmuskulatur</li> <li>→ Handflächen ganz auf den Boden platzieren, Finger weit gespreizt</li> <li>→ Blick leicht Richtung Bauchnabel</li> </ul>	<p>Ganzkörperkräftigung und -dehnung</p> <p>Auf fünf Atemzüge halten</p>
<p><b>Pilates Die Hundert</b></p>  <p>Die Hundert (The Hundred)</p>	<p>The Hundred</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aktive Ausgangshaltung in Rückenlage</li> <li>→ Beine strecken nach vorne und oben, Fersen fest schließen</li> <li>→ Arme seitlich am Körper nach vorne ausstrecken</li> <li>→ mit den Armen schnell hoch und tief federn</li> </ul>	<p>Aufwärm- und Atemübung</p> <p>5-10 Atemzyklen entsprechen 50-100 Pumpbewegungen mit den Armen</p>
<p><b>Pilates Das Aufrollen</b></p>   <p>Das Aufrollen (Roll Up)</p>	<p>Roll Up</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aktive Ausgangshaltung in Rückenlage</li> <li>→ Arme lang nach hinten neben die Ohren strecken</li> <li>→ Beine nach vorne auf den Fußboden austrecken, Fersen fest schließen</li> <li>→ die Arme und den Oberkörper mit der Einatmung anheben und mit der Ausatmung nach vorne beugen</li> <li>→ zurückrollen</li> </ul>	<p>Dehnt und stärkt die Wirbelsäule</p> <p>3-5 x aufrollen</p>

<p><b>Pilates Rollen wie ein Ball</b></p>   <p>Rollen wie ein Ball (Rolling Like a Ball)</p>	<p>Rolling Like a Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aktive Ausgangshaltung im Sitzen</li> <li>➔ Fußknöcheln von außen fassen</li> <li>➔ Kopf leicht zwischen den geöffneten Knien einrollen</li> <li>➔ Mit leicht angehobenen Füßen auf dem Steißbein ausbalancieren</li> <li>➔ Runder Rücken</li> <li>➔ Schulterblätter nach unten ziehen</li> <li>➔ Mit der Einatmung zurück und mit der Ausatmung wieder aufrollen</li> </ul>	<p>Massiert die Wirbelsäule, verbessert das Gleichgewicht</p> <p>3-4 x ab- und aufrollen</p>
<p><b>Yoga Hocke</b></p>  <p><a href="http://www.shape.de">http://www.shape.de</a></p>	<p>Upavesasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Sitzen in der Hocke</li> <li>➔ Becken steht zwischen den Beinen</li> <li>➔ Oberkörper aufgerichtet</li> <li>➔ Fersen aufgestellt, wenn möglich: Ellenbogen drücken die Knie nach außen</li> </ul>	<p>Dehnt die hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, dehnt die Wadenmuskulatur</p> <p>30 Sekunden halten</p>
<p><b>Yoga Sonnengruß A</b></p> 	<p>Suryanamaskar A</p>	
<p><b>Yoga Krieger I rechts</b></p> 	<p>Virabhadrasana I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Ausfallschritt</li> <li>➔ Das vordere Knie steht über dem Fußgelenk</li> <li>➔ Das hintere Bein ist gestreckt</li> <li>➔ Beide Beckenknochen zeigen, so weit wie möglich, nach vorne</li> <li>➔ Arme strecken über den Kopf</li> <li>➔ Schulterblätter ziehen nach unten</li> </ul>	<p>Kräftigt die Rumpf- und Beinmuskulatur; dehnt die vordere Muskulatur der Oberschenkel und den Hüftbeuger des hinteren Beins, kräftigt die Schulter- und Rückenmuskulatur</p> <p>Auf 2 Atemzüge halten</p>

<p>Yoga <b>Sonnengruß A</b></p> 	<p>Suryanamaskar A</p>	
<p>Yoga <b>Krieger I links</b></p> 	<p>Virabhadrasana I</p>	
<p>Pilates <b>Dehnung mit einem Bein</b></p>  <p>Dehnung mit einem Bein (Single Leg Stretch)</p>	<p>Single Leg Stretch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aktive Ausgangshaltung in Rückenlage</li> <li>→ Oberkörper anheben</li> <li>→ Ein Bein anwinkeln und fassen (äußere Hand am Knöchel außen)</li> <li>→ Anderes Bein strecken</li> <li>→ Beine im Wechsel fassen</li> </ul>	<p>Kräftigt den Bauch, dehnt den Rücken und die Beine</p> <p>5-8 Sätze durchführen</p>
<p>Pilates <b>Dehnung mit beiden Beinen</b></p>  <p>Dehnung mit beiden Beinen (Double Leg Stretch)</p>	<p>Double Leg Stretch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aktive Ausgangshaltung in Rückenlage</li> <li>→ Oberkörper anheben</li> <li>→ Beide Beine anwinkeln und mit den Händen die Knöcheln von außen fassen</li> <li>→ Im Wechsel Arme und Beine strecken und wieder ins Päckchen zurückgehen</li> </ul>	<p>Kräftigt den Bauch, dehnt die Arme und Beine</p> <p>5-8 Sätze durchführen</p>

<p><b>Pilates Überkreuzen</b></p>  <p>Überkreuzen (Criss-Cross)</p>	<p>Criss-Cross</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aktive Ausgangshaltung in Rückenlage</li> <li>➔ Oberkörper anheben</li> <li>➔ Beide Beine in Hüfte und Knie 90° anwinkeln</li> <li>➔ Kopf ruht auf den Händen</li> <li>➔ Im Wechsel Oberkörper nach rechts und links drehen</li> </ul>	<p>Kräftigt die Schrägmuskeln des Bauches und die Taille</p> <p>Jede Seite 3-5 x</p>
<p><b>Yoga Hocke</b></p>  <p><a href="http://www.shape.de">http://www.shape.de</a></p>	<p>Upavesasana</p>	
<p><b>Yoga Vorbeuge im Stand</b></p> 	<p>Uttanasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Wirbelsäule mit der Ausatmung nach unten senken (langer Rücken)</li> <li>➔ Kopf entspannt hängen lassen</li> <li>➔ Mit der nächsten Einatmung mit einem langen Rücken und Arme über vorne oder über die Seite nach oben in den Stand hochkommen</li> </ul>	<p>Dehnt die Beinrückseiten, die Rückenmuskulatur und den großen Gesäßmuskel</p> <p>Auf 5 Atemzüge halten</p>
<p><b>Yoga Sonnengruß A</b></p> 	<p>Suryanamaskar A</p>	
<p><b>Yoga Krieger I rechts</b></p> 	<p>Virabhadrasana I</p>	








<p><b>Yoga Brett, Stab</b></p> 	<p>Chaturanga Dandasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Beine stehen hüft- und die Arme sind schulterbreit</li> <li>➔ Brustbein senken und über dem Boden nach vorne schieben</li> <li>➔ Ellenbogen eng am Rumpf halten</li> </ul>	<p>Kräftigt den ganzen Körper</p> <p>Im Brett 30 Sekunden halten</p>
<p><b>Pilates Beine herunterziehen</b></p>  <p>Beine herunterziehen (Leg Pull Down)</p>	<p>Leg Pull Down</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aus dem Stütz mit gestreckten Armen ein Bein anheben</li> <li>➔ Die Ferse des stehenden Beines nach hinten dehnen</li> </ul>	<p>Dehnt die Achillessehnen und die Waden</p> <p>Im Wechsel jede Seite 2-3 x</p>
<p><b>Yoga Krieger I links</b></p> 	<p>Virabhadrasana I</p>	
<p><b>Yoga Brett, Stab</b></p> 	<p>Chaturanga Dandasana</p>	
<p><b>Yoga Kobra</b></p> 	<p>Bhujangasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aktive Bauchlage</li> <li>➔ Füße hüftbreit öffnen</li> <li>➔ Fußspann auf den Boden ablegen</li> <li>➔ Schultern zurückziehen</li> <li>➔ Handflächen weit gespreizt neben der Brust aufstellen</li> <li>➔ Ellenbogen eng am Rumpf halten</li> <li>➔ Mit der Einatmung den Oberkörper sanft anheben und mit der Ausatmung absenken</li> </ul>	<p>Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur, dehnt die Körpervorderseite, fördert die Beweglichkeit des Brustkorbs</p> <p>3-4 x Oberkörper anheben und absenken</p>


<p><b>Pilates Ein-Bein-Treten</b></p>  <p>Ein-Bein-Treten (Single Leg Kick)</p>	<p>Single Leg Kick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aktive Ausgangshaltung in Bauchlage</li> <li>→ Ellenbogen aufstützen</li> <li>→ Becken anheben</li> <li>→ Schultern und Nacken entspannen</li> <li>→ Wirbelsäule strecken</li> <li>→ Mit den Fersen im Wechsel jeweils 2 x Richtung Po kicken</li> </ul>	<p>Trainiert den Oberschenkelstrecker, Bizeps und Trizeps, dehnt Schenkel-, Knie- und Bauchmuskulatur</p> <p>5 x auf beiden Seiten im Wechsel kicken</p>
<p><b>Yoga Herabschauender Hund</b></p> 	<p>Adho Mukha Shvanasana</p>	
<p><b>Pilates Der Schaukelstuhl</b></p>  <p>Der Schaukelstuhl (Open Leg Rocker)</p>	<p>Open Leg Rocker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aktive Ausgangshaltung im Sitzen</li> <li>→ Fußknöcheln von außen fassen</li> <li>→ Mit leicht angehobenen Füßen auf dem Steißbein ausbalancieren</li> <li>→ Schulterblätter nach unten ziehen</li> <li>→ Mit der Einatmung zurück und mit der Ausatmung wieder hochrollen</li> </ul>	<p>Massiert die Wirbelsäule, dehnt den Rücken, kräftigt die Bauchmuskulatur</p> <p>Position halten oder 3-5 x abrollen und hochrollen</p>
<p><b>Yoga Die Kerze</b></p> 	<p>Sirsasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aktive Ausgangshaltung im Schulterstand</li> <li>→ Die Beine sind zur Decke oder leicht über den Kopf gestreckt</li> <li>→ Das Körpergewicht steht auf den Schultern und den Ellenbogen</li> <li>→ Der Halswirbel ist entspannt</li> </ul>	<p>Entspannt ab fünf Minuten die inneren Organe und dadurch entsteht eine verjüngende Auswirkung auf den Körper</p> <p>30 Sekunden halten (Geübte halten so lange, wie die Position gut tut.)</p>

<p><b>Pilates Die Säge</b></p>  <p>Die Säge (Saw)</p>	<p>Saw</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aktive Ausgangshaltung im Langsitz</li> <li>➔ Beine schulterbreit geöffnet</li> <li>➔ Arme seitlich schulterhoch halten</li> <li>➔ Aus der Taille zur Seite drehen</li> <li>➔ Tief ausatmen und Brust und Kopf zum Bein dehnen, drei Mal in die Seite wippen</li> <li>➔ Drehung im Wechsel nach rechts und links durchführen</li> </ul>	<p>Atemübung, stärkt die Taille, dehnt die Oberschenkelstrecker und Beinrückseiten</p> <p>Im Wechsel jede Seite 3-5 x wiederholen</p>
<p><b>Yoga Hocke</b></p>  <p><a href="http://www.shape.de">http://www.shape.de</a></p>	<p>Upavesasana</p>	
<p><b>Yoga Herabschauender Hund</b></p> 	<p>Adho Mukha Shvanasana</p>	
<p><b>Yoga Krieger II rechts</b></p> 	<p>Virabhadrasana II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Das vordere Knie steht über dem Fußgelenk</li> <li>➔ Das hintere Bein ist lang gestreckt</li> <li>➔ Oberkörper steht aufgerichtet zwischen beiden Beinen</li> <li>➔ Arme sind schulterhoch gestreckt</li> <li>➔ Blick auf den vorderen Daumen gerichtet</li> </ul>	<p>Kräftigt den Rumpf- und die Beinmuskulatur; Dehnt die Vorderseite der Oberschenkel und den Hüftbeuger des hinteren Beins, Kräftigt die Schulter- und Rückenmuskulatur</p> <p>Auf 2 Atemzüge halten</p>
<p><b>Yoga Herabschauender Hund</b></p> 	<p>Adho Mukha Shvanasana</p>	



<p>Yoga <b>Der Baum</b></p> 	<p>Vrksasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aktive Ausgangshaltung im aufrechten Stand</li> <li>➔ Das Körpergewicht auf das Standbein verlagern</li> <li>➔ Den anderen Fuß auf die Innenseite des Knöchels, Knie oder Oberschenkels absetzen</li> <li>➔ Die Hände bis vor die Brust absenken</li> </ul>	<p>Kräftigt die Schultern, die Armen, die Beinmuskeln und Kniegelenke, fördert das Gleichgewicht und die Konzentration, verbessert die Haltung und stärkt die Rückenmuskulatur</p> <p>Auf 5 Atemzüge halten</p>
<p>Yoga <b>Herabschauender Hund</b></p> 	<p>Adho Mukha Shvanasana</p>	
<p>Pilates <b>Seitliche Tretfolge</b></p>  <p>Seitliche Tretfolge (Side-Kicks-Serie)</p>	<p>Side-Kicks-Serie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aktive Ausgangshaltung in Seitenlage</li> <li>➔ Beine 45° nach vorne ablegen</li> <li>➔ Oberes Bein bewegen, der restliche Körper bleibt fixiert</li> <li>➔ Diese Serie besteht aus folgenden Passagen: Vorne/hinten; Oben/unten; Kleine Kreise; Seitlich Passé; Heben des inneren Schenkels; Das Fahrrad; Großer Kreis</li> </ul>	<p>Kräftigt die inneren und äußeren Schenkeln, fördert Kraft und Mobilität der Hüftgelenke</p>
<p>Yoga <b>Katze-Kuh-Stellung</b> Yoga Katze</p>  <p>Yoga Kuh</p>	<p>Chakravakasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 4-Fuß-Stand</li> <li>➔ Mit der Ausatmung den Rücken ganz rund machen, wie einen Katzenbuckel, Bauchnabel leicht nach innen ziehen</li> <li>➔ Mit der Einatmung die Wirbelsäule in ein leichtes Hohlkreuz (Kuh) bewegen</li> </ul>	<p>Mobilisiert die Wirbelsäule</p>

			4-5 x wiederholen
<p><b>Yoga Sitzende Vorbeuge</b></p> 		<p>Pashchimottanasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Ausgangshaltung Langsitze auf der Matte</li> <li>➔ Oberkörper so weit wie möglich nach vorne dehnen</li> </ul>	<p>Dehnt die Wirbelsäule und die Beinrückseiten</p> <p>Auf 5 Atemzüge halten</p>
<p><b>Pilates Die Robbe</b></p>   <p>Die Robbe (Seal)</p>		<p>Seal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Am Anfang der Matte sitzen</li> <li>➔ Knie zur Brust ziehen und schulterweit öffnen, Fersen zusammendrücken</li> <li>➔ Hände durch die Beine schieben und die Knöcheln fassen</li> <li>➔ Füße von der Matte anheben</li> <li>➔ Auf dem Steißbein ausbalancieren</li> <li>➔ Bis auf die Schulterblätter nach hinten rollen, ausbalancieren und drei Mal mit den Fersen zusammenklatschen</li> <li>➔ Mit der Ausatmung nach oben rollen und drei Mal mit den Fersen zusammenklatschen</li> </ul>	<p>Massiert die Wirbelsäule, überprüft Balance und Koordination</p> <p>3-4 x ab- und aufrollen</p>
<p><b>Yoga Totenstellung</b></p> 		<p>Shavasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Entspannte Rückenlage</li> </ul>	<p>Für tiefe Entspannung</p> <p>5-10 Minuten liegen</p>

<p><b>Yoga Haltung im Sitzen</b> (Schneidersitz)</p> 	<p>Sukhasana (Meditationshaltung für Anfänger)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Auf dem Boden setzen und die Beine kreuzen</li> <li>➔ Den Oberkörper gerade und aufrecht halten</li> <li>➔ Schultern sind entspannt</li> </ul>	<p>Fördert die Muskeln zu Aufrichtung des Oberkörpers, dehnt die Beine und Hüften</p> <p>(Wer zwei gesunde Knie und Hüften hat, bekommt diesen Sitz gut hin.)</p>
--	--	---

### Literaturverzeichnis

1. Pilates Anatomie, Rael Isacowitz und Karen Clippinger, Stiebner Verlag, München 2011
2. Pilates, Alycea Ungaro, Dorling Kindersley Verlag, Starnberg 2002
3. Schlank und Schön mit Pilates, Brooke Siler, Mosaik Verlag, München 2000
4. Yoga Anatomie, Leslie Kaminoff, Riva Verlag, München 2008
5. Licht auf Yoga, B.K.S. Iyengar, O.W. Barth (ein Verlag der S. Fischer), Frankfurt am Main 2006