Yoga Block Übungen
8 Haltungen mit dem Block

Der Yoga-Block bringt den Boden näher, stützt, hebt an und macht viele Haltungen erst richtig zugänglich. Hier findest du 8 Übungen mit Block – mit Bildern, Anleitung, Tipps zu den drei Höhen und einem 20-Minuten-Ablauf.



Wofür ist ein Yoga-Block da?

Ein Block ist kein Zeichen von „nicht können". Er sorgt dafür, dass du in einer Haltung die richtige Ausrichtung hast – mit langem Rücken statt rund, mit Halt statt Wackeln.

Außerdem macht er Haltungen intensiver oder entspannender: unter dem Becken, unter dem Kopf oder unter den Händen.

Die drei Höhen

Lage	Höhe	Für
flach	niedrig	Sitzen, Brücke, Herzöffner
hochkant	mittel	Hände in Ausfallschritt und Pyramide
stehend	hoch	Dreieck, Einsteiger mit wenig Beweglichkeit

Kein Block zur Hand? Dicke Bücher funktionieren auch.

Die 8 Übungen

1	Gestützte Brücke	S. 2
2	Sitzen auf dem Block	S. 2
3	Kind mit Block	S. 2
4	Herzöffner auf dem Block	S. 2
5	Tiefer Ausfallschritt mit Blöcken	S. 3
6	Pyramide mit Blöcken	S. 3
7	Dreieck mit Block	S. 3
8	Sitzende Vorbeuge	S. 3

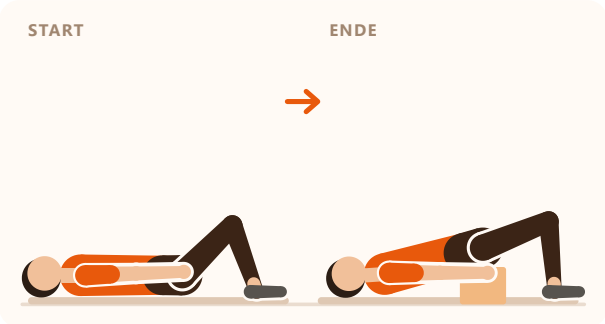
Kurz zur Sicherheit: Leg den Block immer auf einen rutschfesten Untergrund und komm langsam in und aus den Haltungen. Bei Rücken-, Nacken- oder Schulterproblemen, Bluthochdruck oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich oder physiotherapeutisch abklären.

Entspannen und aufrichten

1 Gestützte Brücke

1–3 Minuten

Wirkt auf: Hüftbeuger, unterer Rücken, Entspannung



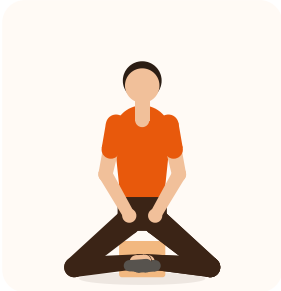
1. Rückenlage, Füße aufgestellt, ein Block liegt neben dir.
2. Heb das Becken an und schieb den Block unter das Kreuzbein.
3. Leg das Becken ab und entspann dich auf dem Block.

Tipp: Block flach, hochkant oder stehend – je nach gewünschter Höhe.

2 Sitzen auf dem Block

3–10 Minuten

Wirkt auf: aufrechter Sitz, Hüfte



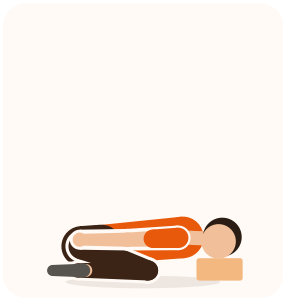
1. Setz dich mit dem Po auf die Kante eines Blocks.
2. Kreuz die Beine locker, die Knie sinken unter die Hüfte.
3. Der Rücken richtet sich fast von selbst auf.

Tipp: Ideal zum Meditieren und Atmen.

3 Kind mit Block

1–3 Minuten

Wirkt auf: Rücken, Nacken, Entspannung



1. Knie dich hin und setz dich auf die Fersen.
2. Neig dich nach vorn und leg die Stirn auf einen Block.
3. Arme neben dem Körper oder vor dem Block.

Tipp: Kommt die Stirn nicht zum Boden, ist der Block die perfekte Hilfe.

4 Herzöffner auf dem Block

2–5 Minuten

Wirkt auf: Brust, Schultern, Haltung



1. Leg einen Block flach quer unter die Schulterblätter, einen zweiten unter den Kopf.
2. Leg dich vorsichtig zurück, die Arme sinken zur Seite oder über den Kopf.
3. Atme tief in den Brustkorb.

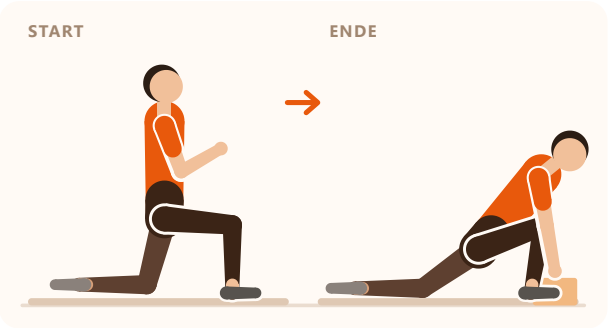
Tipp: Gegen runde Schultern nach langem Sitzen.

Stehen und dehnen

5 Tiefer Ausfallschritt mit Blöcken

5 Atemzüge je Seite

Wirkt auf: Hüftbeuger, Leiste



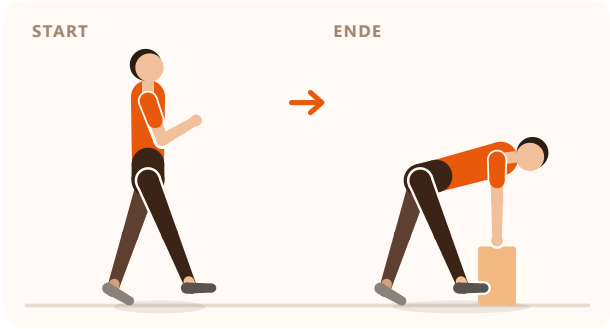
1. Aus dem Halbkniestand das vordere Bein weit nach vorn setzen.
2. Stell links und rechts vom vorderen Fuß je einen Block auf.
3. Stütz die Hände auf die Blöcke und lass die Hüfte sinken.

Tipp: Die Blöcke bringen den Boden näher – der Rücken bleibt lang.

6 Pyramide mit Blöcken

5 Atemzüge je Seite

Wirkt auf: Rückseite der Beine



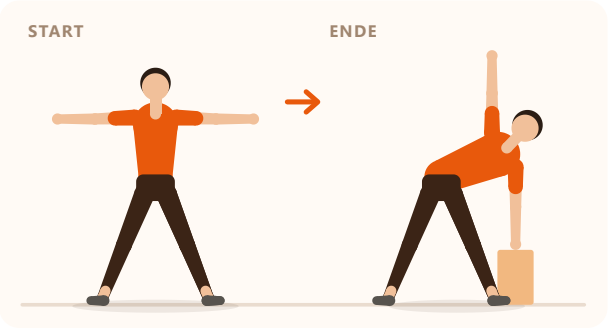
1. Stell dich in einen kurzen Schritt, beide Beine gestreckt.
2. Neig dich mit langem Rücken über das vordere Bein.
3. Die Hände stützen sich auf Blöcke neben dem vorderen Fuß.

Tipp: Lieber höhere Blöcke als ein runder Rücken.

7 Dreieck mit Block

5 Atemzüge je Seite

Wirkt auf: Flanken, Beine, Hüfte



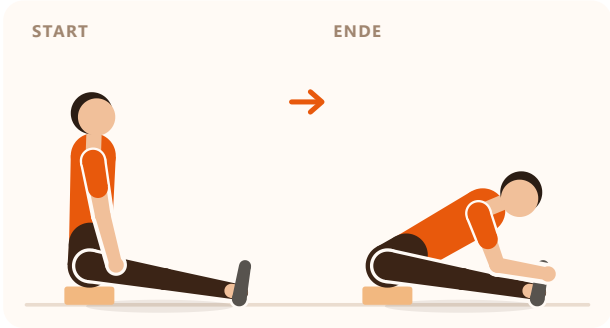
1. Stell dich breit hin, ein Fuß zeigt nach außen.
2. Schieb die Hüfte zur Seite und neig dich über das vordere Bein.
3. Die untere Hand ruht auf dem Block, der obere Arm zeigt zur Decke.

Tipp: Der Block steht außen neben dem vorderen Fuß.

8 Sitzende Vorbeuge

1–3 Minuten

Wirkt auf: Rückseite der Beine, Rücken



1. Setz dich auf einen flachen Block, die Beine gestreckt.
2. Richte dich auf und neig dich mit langem Rücken nach vorn.
3. Hände auf die Beine oder einen Block vor den Füßen.

Tipp: Der erhöhte Sitz kippt das Becken nach vorn – so bleibt der Rücken gerade.

Dein 20-Minuten-Ablauf

mit einem oder zwei Blöcken

Nr.	Haltung	Dauer	Block
1	Sitzen auf dem Block	2 Min. atmen	flach
2	Kind mit Block	1 Min.	unter der Stirn
3	Tiefer Ausfallschritt	5 Atemzüge je Seite	hochkant unter den Händen
4	Pyramide	5 Atemzüge je Seite	hochkant
5	Dreieck	5 Atemzüge je Seite	stehend
6	Sitzende Vorbeuge	2 Min.	flach unter dem Po
7	Gestützte Brücke	2 Min.	flach unter dem Kreuzbein
8	Herzöffner	3 Min.	quer unter den Schulterblättern

Welcher Block?

- Kork: schwer, stabil, rutschfest
- Schaumstoff: leicht, weich, günstig
- Holz: sehr fest, eher hart
- Zwei Blöcke sind für viele Haltungen ideal

Kleine Regeln

- Block steht stabil, nicht auf der Kante wackeln lassen
- Erst hoch, dann mit der Zeit niedriger
- Rücken lang vor tief
- Langsam heraus aus Rückbeugen