

Übungen zum Vortrag: Yoga bei Kopfschmerz und Migräne - leichte Übungsreihe aus Vajras



2' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(2') Tiefe Bauchatmung // Stärkt Verdauung, entspannt



7' Atemmeditation

(40') Gleichmässig atmen, Temperatur an den Nasenflügeln beobachten, Konzentration auf 3. Auge // Entspannt, fördert Konzentration, reduziert Stress und Ängste, Beruhigt Nerven und Gemüt



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(3') Stirn entspannt vor den Knien auf den Boden bringen, Schultern hängen lassen // Beruhigt Geist und Gemüt, entspannt die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung des Kopfes



2' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(5') 4 Sec Einatmen + 8 Sec Ausatmen // Löst Verspannungen, beruhigt, fördert Konzentration



3' Brahmari - die Biene

(8') Aus der Tiefe des Bauches heraus zu Summen beginnen. Dann langsam über die Höhe des Summtones die verspannten Stellen ansommen und auflösen.



3' Omkar

(11') Eher leise üben und bei jedem Om die innere Weite vergegenwärtigen.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(12') Stirn entspannt vor den Knien auf den Boden bringen, Schultern hängen lassen // Beruhigt Geist und Gemüt, entspannt die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung des Kopfes



5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(17') Abwechselnd rechts und links atmen // Reduziert Müdigkeit und Stress, aktiviert Energiesystem



5' Nackendehnübungen

(22') Kopf nach vorne, rechts, links, hinten, Halbkreis // Lockert Schulter- und Nackenmuskulatur



5' Parvatasana - Der Berg

(27') Die Schulter-Nackenmuskeln sollen richtig arbeiten bis sie warm werden und anfangen vor Anstrengung zu zittern. Beim Loslassen langsam die Arme sinken lassen und die Entspannung der beteiligten Muskulatur bewusst wahrnehmen.



6' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(33') Hände hinter dem Kopf zusammengeben, Ellbogen nach hinten geben, drehen, halten // Entspannt Rücken und Schultern, harmonisiert die Gehirnhälften