

# Übungen zum Vortrag: Yoga für den Bauch - leichte Übungsreihe

Bild fehlt

## 4' Uddhiyana Bandha

(4') Stehend üben

Bild fehlt

## 4' Agni Sara - Feuererweckende Übung

(8') Stehend üben



## 3' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(11') Nachspüren



## 0' Pran Mudra - Lebens-Mudra

(11') beim Nachspüren halten



## 3' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(14') Mit Mula Bandha und Uddhiyana Bandha üben



## 3' Brahmari - die Biene

(17') Tonhöhe so wählen das der gesamte Bauchraum vom Beckenboden bis zum Zwerchfell vibriert



## 5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(22') Entspannt üben, ohne Zählen, mit Anhalten und Lichtvisualisierung und Mula Bandha



## 3' Omkar

(25') Ganz allmählich immer leiser werden, am Ende eine Zeit Stille halten



## 2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(27') Tief in den Bauch atmen und halten - ausathmen und mit Uddhiyana Bandha halten - ...



## 2' Ardha Ustrasana - halbes oder sanftes Kamel

(29') Nur mässig intensiv üben, dafür länger halten



## 2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(31') entspannen loslassen



## 4' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(35')



## 2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(37') entspannen loslassen



## 5' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(42') Nachspüren und kleine Meditation



## 5' Pran Mudra - Lebens-Mudra

(47') beim Nachspüren halten