

Übungsreihe: Yoga bei Kopfschmerz und Migräne



10' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(10') Licht einatmen und in alle Gliedmaßen schicken



0' Mahasirs Mudra - Grosse Kopf-Mudra

(10') Während des Pranayama halten und immer dann wenn die Hände nicht anderweitig beschäftigt sind.



3' Omkar

(13') In angenehmer Tonhöhe und Lautstärke oder stumm mit dem Atem wiederholen. Wirkt stark entspannend, das Loslassen fördernd.

Variation: Om Shri Chandraya Namaha



3' Atemmeditation

(16') Entspannt und auf sanfte und kühlende Art und Weise durchführen.



5' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(21') Sanft üben, nicht zu schnell, Schädel beim Üben immer weiter werden lassen. Gut in Verbindung mit OM.



5' Einfache Wechselatmung - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(26') Sanfte Form: Ohne Anhalten, doppelt so lange ausatmen wie einatmen. Gut in Verbindung mit OM.



5' Brahma Mudra - Nackendehnübungen

(31') Var1: mit Kopfneigung: vor - rechts - links - hinten
Var2: Kopf aufrecht: rechts - links
Var3: Ohr auf Schulter - rechts - links



3' Nackenstärkungsübungen

(34') Maximalkraftübung: rechts - links - hinten - vorne - Kinn



2' Schulter-Stärkung

(36') 10x vorwärts + 10x rückwärts



3' Parvatasana - Der Berg

(39') Arme ausgestreckt überm Kopf - umstülpen überm Kopf - umstülpen hinterm Kopf



1' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(40') Nachspüren



2' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand

(42') Mit Atembewusstheit und Mula Bandha



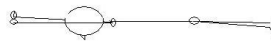
1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(43') Bewusst loslassen



2' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(45') So lange halten wie möglich und dann noch 3 weitere lange Atemzüge



1' Thataka Mudra - Streckung d. Körpers - Bauchlage

(46') Kräftig strecken und ganz lang machen, trotzdem meditativ, ruhiger Atem, spüren



2' Anantasana - Schlafender Vishnu

(48') Möglichst entspannt halten, ruhig atmen, nicht bewegen



2' Niralambhasana - Einfache Kobravariation

(50') Möglichst entspannt halten, auf angenehme Rückenbeugung achten, Nacken nicht überfordern.



3' Marjariasana - Katze - Fortgeschrittene Variation

(53') Übt das Gleichgewicht und fördert die Harmonie zwischen den beiden Hirnhälften



4' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(57') Möglichst entspannt halten, in die benutzten Muskeln hineinatmen. Evtl. mit Lichtvisualisierung



2' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge

(59') Meditativ, ruhiger Atem, spüren



2' Chakrasana - stehende Seitbeuge

(61') Meditativ, ruhiger Atem, spüren



15' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(76') Mit Affirmation für Frieden und Harmonie. zB: Ich bin voller Frieden und in Harmonie mit meinem Selbst.



0' Mahasirs Mudra - Grosse Kopf-Mudra

(76') Während der Entspannung halten