

Übungsreihe: Yoga für den Rücken II - Stärkende Übungen zum Aufbau der Muskulatur



0' Shavasana - Entspannungslage
(0')



0' Makarasana - Krokodil - Beine im Adler
(0') Krokodil 4



Kapalabhati - Strahlender Schädel
(0') Energiesteigernd



0' Makarasana - Krokodil - Beine gestreckt
(0') Krokodil 5



Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana
(0') Energieharmonisierend



Sethu Bandhasana - Die Brücke
(0') Kreuzbein stärken



Mittlere Bauchmuskeln
(0') Bauch ist der Gegenspieler vom Rücken. Für Harmonie ist es erforderlich die Bauch- und Rückenmuskeln zu stärken.



Surya Namaskar - Sonnengruss
(0') Energetisierung und Stärkung des gesamten Körpers mit den Surya-Mantras.



Seitliche Bauchmuskeln
(0') entspannt lächeln machts schöner



Sarvangasana - Schulterstand
(0') ggf. mit Kissen unterm Gesäß oder mit Stuhl unter den Füßen



Brahma Mudra - Nackendehnübungen
(0') Nacken dehnen und entspannen



Halasana - Der Pflug
(0') Dehnt den mittleren Rücken, stärkt den unteren Rücken



Schulter-Stärkung
(0') Schultern aufwärmen und entspannen



Matsyasana - Fisch
(0') Öffnet die Brust



0' Parvatasana - Der Berg
(0') Macht den Nacken stark und gelassen



Pashimotthanasana - mit Band oder Decke
(0') Dehnt die Beintrückseite



0' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen
(0') Dehnung und Entspannung von unterem Rücken und Kreuzbein



Purvotthasana - Schiefe Ebene
(0')



0' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen
(0') Krokodil 1



Tchatushpada - Tisch/Variation von Purvotthasana
(0') Wenn Purvotthasana nicht möglich ist dann Tchatushpada



0' Makarasana - Krokodil - Knie angewinkelt
(0') Krokodil 2



Navasana in Bauchlage - Boot
(0') Stärkt den gesamten Rücken, Kissen zwischen Füße und Hände klemmen



0' Makarasana - Krokodil - Fuss auf Knie
(0') Krokodil 3

Übungsreihe: Yoga für den Rücken II - Stärkende Übungen zum Aufbau der Muskulatur



Bhujangasana - Kobra für Kraft im ges. Rücken
(0')



Bhujangasana - Kobra für Kraft im unt. Rücken
(0')



Bhujangasana - Kobra für Kraft im oberen Rücken
(0')



0' Bhujangasana mit Gewicht - Kobra mit Gewicht
(0')



Shalabhasana - Heuschrecke
(0')



Shalabhasana - Heuschrecke mit Gewicht
(0')



Marjariasana - Katze
(0') Lockert die Rückenmuskulatur



Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana
(0') Weitere Variation: Katze mit Gewichten (Kissen an Fuss und Hand)



Ustrasana - Kamel
(0') Stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur



Anjaneyasana - Ardha Chandrasana - Voller Halbmond
(0') Dehnt den Psoas-Muskel



Garbhasana - Stellung des Kindes bei Rückenbeschwerden
(0')



Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz
(0')



Trikonasana - Dreieck
(0')



Vimasana - Flugzeug - Waage
(0')



Shavasana - Entspannungslage
(0')