

Übungsreihe: Yoga bei Problemen in Schulter und Ellenbogengelenken - 105 Min



13' Shavasana - Entspannungslage

(13')



2' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(15') Tief in den Bauch atmen, immer tiefer ein- und ausatmen. Langsam Schwung holen für die nachfolgende Übung:



2' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

(17') Brülle dich von Herzen frei - lass deine Spannungen raus.



3' Brahmari - die Biene

(20') Summe direkt aus dem Herzen - die Tonhöhe allmählich immer weiter ansteigen lassen.



3' Ujjayi - Einfache Form

(23') Einatmen - Lichtkugel bildet sich im Bauch - Ausatmen - Schicke das Licht zu Schulter und Ellenbogen (Oder dahin, wo es sonst gebraucht wird)



3' Muehloses Bhastrika - Soham

(26') Immer bewusster ausatmen - loslassen - den völlig entspannten Zustand genießen.



5' Pavanamuktasana - Reihe: Arm- und Schulterübungen

(31') Alle Gelenke bewegen bzw. kreisen lassen: Finger, Hände, Ellenbogen, Schultergelenke



2' Schulter-Stärkung

(33') Arme in den Schultern kreisen lassen



3' Nackendehnübungen

(36') Hals- und Nackenmuskeln dehnen



3' Parvatasana - Der Berg

(39') Hals- und Nackenmuskeln stärken. Ausdauernd halten!



9' Surya Namaskar - Sonnengruss

(48') Langsam und bewusst üben - Atmung mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung. Energie in Schultern und Arme schicken.



6' Surya Namaskar für den Schulter-Nacken-Bereich

(54') In fast allen Positionen die Schultern arbeiten lassen. Variationen: Mit gedrehtem Held, Halbmond, sich drehende Kobra,



4' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(58') Alternativ, wer's kann: Kopfstand. Atmung mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung. Energie in die Schultern und Arme schicken.



4' Viparita Karani - gestützter Schulterstand

(62') der komplette Schulterstand ist natürlich besser, falls machbar. Atmung mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung. Energie in Schultern und Arme schicken.



3' Halasana - Der Pflug

(65') Atmung mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung. Energie in Schultern und Arme schicken.



3' Matsyasana - Fisch

(68') Atmung mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung. Energie in Schultern und Arme schicken. Anschliessend entspannen und nachspüren. Die Schulterregion hat gut gearbeitet.



3' Nauka Sanchalanasana - Rudern

(71')



2' Chakki Chalanasana - Mahlen

(73')



2' Gatyakmak Meru Vakrasana - Dyn. WS-Drehung

(75')



2' Dhanurakarshanasana - Pfeil und Bogen

(77')



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(78')



2' Bhujangasana - Kobra

(80')



1' Tiryaka Bhujangasana - sich drehende Kobra

(81')

Übungsreihe: Yoga bei Problemen in Schulter und Ellenbogengelenken - 105 Min



2' Shalabhasana - Vogel
(83')



2' Dhanurasana - Bogen
(85')



**2' Sahaj Ustrasana -
gestütztes Kamel**
(87')



**3' Ardha Matsyendrasana -
Drehsitz aus Vajrasana**
(90')



**2' Kashtha Takshanasana -
Holzhacken**
(92')



**13' Shavasana -
Entspannungslage**
(105')