

Dynamische Reihe: Pavanamuktasana-Reihe

0' *** Hinweis ***

- (0') Bei allen Übungen immer beide Richtungen üben
Bewegungsradius des Gelenks immer vollständig ausfahren, nichts auslassen.

0'

- (0') 1. Zehen und Füsse



1' Pavanamuktasana 1: Zehen bewegen

- (1') Zehen vor und zurück bewegen



1' Pavanamuktasana 2: Füsse vor und zurück bewegen

- (2) Füsse im Sprunggelenk vor und zurück bewegen



1' Pavanamuktasana 3: Füsse kreisen lassen

- (3) Füsse im Sprunggelenk kreisen lassen



1' Pavanamuktasana 4: Füsse passiv kreisen lassen

- (4) Füsse mit Hilfe der Hände passiv kreisen lassen

0' *** Hinweis ***

- (4) 2. Knie und Hüften



1' Pavanamuktasana 5: Kniestrecken

- (5) Oberschenkel festhalten und Knie strecken und beugen



1' Pavanamuktasana 6: Kniekreisen

- (6) Oberschenkel festhalten und Unterschenkel im Knie kreisen lassen



1' Pavanamuktasana 7: Hüft-Kreisen

- (7) Knie und Fuss in die Hand nehmen und "mit dem Oberschenkel die Hüfte umrühren"



1' Pavanamuktasana 8: Hüft-Schaukel

- (8) Unterschenkel liebevoll in den Arm nehmen und hin und her schaukeln



1' Pavanamuktasana 9: Bein-Kreisen

- (9) Mit dem gestreckten Bein möglichst grosse Kreise malen.

0' *** Hinweis ***

- (9) 3. Taille bzw. Äquator ... ;-)



1' Pavanamuktasana 10: Taillendrehung

- (10) Oberkörper hin und her bewegen

0' *** Hinweis ***

- (10) 4. Finger und Hände



1' Pavanamuktasana 11: Finger-Mittelgelenke bewegen

- (11) Finger strecken und zuklappen (Keine Faust machen, nur die Finger!)



1' Pavanamuktasana 12: Finger-Grundgelenke bewegen

- (12) Faust öffnen und schliessen



1' Pavanamuktasana 13: Handgelenke kreisen

- (13) Fäusste in den Handgelenken kreisen lassen

0' *** Hinweis ***

- (13) 5. Ellenbogen und Schulter-Hals-Nacken



1' Pavanamuktasana 14: Ellenbogen bewegen

- (14) Arm strecken und beugen



1' Pavanamuktasana 15: Schulterkreisen

- (15) Oberarme in den Schultern kreisen lassen



1' Pavanamuktasana 16: Rajju Karshanasana - Seilziehen

- (16) Kirchenglocken läuten - Von ganz nach oben bis weit nach hinten



1' Pavanamuktasana 17: Kopfkreisen

- (17) Kopf vornerum kreisen lassen - NICHT hinterum!