

# Übungsreihe: Yoga bei Krebs III: sehr sanftes Üben bei Schwäche - Prana tanken - 45 Min



## 6' Shavasana - Entspannungslage

(6') Während der gesamten Entspannung das Pran Mudra halten, wenn angenehm möglich.



## 0' Pran Mudra - Lebens-Mudra

(6') Mudra sooft und solange halten wie angenehm möglich.



## 2' Tiefe Bauchatmung 1:2, m./o. Kumbhaka

(8') Tief in den Bauch atmen, mit Mula Bandha (Beckenbodenkontraktion) und auf den Atemreflex warten (Kumbhaka)



## 2' Brahmari - die Biene

(10') Gezielt die Stellen im Körper ansammeln die Energie benötigen. Heilsames Licht visualisieren und hineinatmen.



## 2' Omkar - Atemmeditation mit Om

(12') Tiefe Bauchatmung - beim Ausatmen OM singen, eher leise als laut.



## 3' Wechselatmung, einfache Form, ohne Kumbhaka - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(15') Allmählich langsamer werdend, geräuscharm atmen, entspannt bleiben.



## 1' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

(16') Genussvoll in die Stellung hineinräkeln und entspannen.



## 1' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen

(17') Genussvoll in die Stellung hineinräkeln und entspannen.



## 2' Pawanmuktasana - gaslösende Stellung - eins. Kniebeuge

(19') Rechts - Links Bewusst in den unteren Rücken entspannen, Bauchmassage genießen.



## 2' Sethu Bandasana - Die Brücke

(21') Zusammen mit dem Atemfluss das Becken langsam hoch- und runterrollen.



## 2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch

(23') Halten und die Wirkung im Bauchraum beobachten. Ggf. den Kopf heben für Bauchmuskeltraining



## 1' Makrasana - Bauchentspannungslage

(24') tief atmen und spüren. Sich bewusst in den Boden sinken lassen.



## 2' Sphinx

(26') Kraft in die Rückenmuskeln geben und so lange halten wie angenehm. Tief atmen.



## 2' Navasana in Bauchlage - Boot

(28') Lang strecken - Tief atmen - Halten und die eigene Kraft genießen.



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(29') Entspannen, loslassen, tief atmen



## 4' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(33') Langsam hineingehen. Halten. Tief atmen. Seite wechseln.



## 2' Ardha Chandrasana seitlich aus Vajrasana

(35') Langsam immer tiefer hineingehen. Atmen. Halten.



## 10' Shavasana - Entspannungslage

(45')