

Übungsreihe: Yoga bei Krebs II: sanftes Üben bei Schwäche - 60 Min



10' Shavasana - Entspannungslage

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



0' Pran Mudra - Lebens-Mudra

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



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

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



2' Brahmari - die Biene

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



2' Omkar - Atemmeditation mit Om

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



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

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



2' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

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



2' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen

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



3' Pawanamuktasana - gaslösende Stellung - eins. Kniebeuge

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



2' Sethu Bandasana - Die Brücke

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



2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch

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



1' Makrasana - Bauchentspannungslage

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



2' Sphinx

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



3' Navasana in Bauchlage - Boot

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



1' Garbhhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(40') Entspannen, loslassen, tief atmen



6' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

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



2' Yoga Mudra aus Vajrasana

(48') Entspannt mit dem Ausatmen vorbeugen und loslassen



2' Ardha Chandrasana seitlich aus Vajrasana

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



10' Shavasana - Entspannungslage

(60') Schwere - Leichtigkeit - Licht