

# Übungsreihe: Yoga bei Krebs I: Reinigen und Immunkraft stimulieren - 105 Min



## 10' Shavasana - Entspannungslage

(10')

### 0' \*\*\* Hinweis \*\*\*

(10') Dieses Pranayama wirkt in erster Linie entspannend, stärkt die Regenerationskräfte und hilft innere Unruhe und Ängste zu besieten.



## 1' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(11') Lass ES atmen.



## 1' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

(12') Strecke die Zunge WEIT heraus und brülle dich frei.



## 2' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(14') Erspüre was der Löwe mit dir macht. Lass ES atmen.



## 2' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(16') Mula Bandha hilft den Parasympathicus zu aktivieren.



## 2' Tiefe Bauchatmung mit Visualisierung

(18') Licht einatmen, Verbrauchtes ausatmen. - oder - Erdenergie einatmen, durch die Äste ausatmen, Lichtenergie einatmen, durch die Wurzeln ausatmen.



## 10' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(28') Beim Anhalten: das aufgenommene Licht/Prana wird mit jedem Herzschlag stärker



## 6' Wechselatmung mit SamanuKonzentration - Anuloma Viloma - Nadhi Shodana

(34') Einatmen: Licht aufnehmen - Anhalten: Licht wird stärker - Ausatmen: Verbrauchtes loslassen.



## 3' Muehloses Bhastrika - Soham

(37') Spüre die Klarheit, Weite, Reinheit



## 3' Ujjayi - Einfache Form

(40') Energieatem



## 3' Sitali/Sitkari

(43') Wirkt kühlend auf alles was zu heiss ist: Ärger, Gier, Zorn, Fieber, ...



## 4' Brahmari - die Biene

(47') Gerade sitzen, Brustbein nach vorne geben um das Herzchakra zu betonen. Summe im Herzchakra und spüre die aufkommende Freude.



## 4' Omkar - Atemmeditation mit Om

(51') Lasse dich mit dem Om in eine tiefe innere Entspannung hineingleiten. Du kannst diese Übung beliebig lang werden lassen.

### 0' \*\*\* Hinweis \*\*\*

(51') In allen Asanas zur äusseren und inneren Stille kommen, Prana tief in den Bauch atmen, Licht visualisieren und dorthin schicken wo es gebraucht wird. Verbrauchtes und das was losgelassen werden soll bewusst ausatmen.



## 10' Surya Namaskar - Sonnengruss

(61') Stärkt die Verdauungs- und Ausscheidungskräfte, fördert die Entgiftung



## 3' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand

(64') Umkehrstellung für alle Lebenslagen. Wer kann und mag kann auch in den Kopfstand gehen.



## 5' Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge

(69') Stärkt die Verdauungsorgane



## 1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(70') Gegenbewegung zur Vorwärtsbeuge, stärkt den unteren Rücken.



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(71') Entspannt die Wirbelsäule, massiert die Bauchorgane



## 3' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel

(74') Stärkt die Rumpfmuskulatur. Geh nur soweit hinein, wie dein Rücken das zu tragen bereit ist.



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(75') Entspannt die Wirbelsäule, massiert die Bauchorgane

# Übungsreihe: Yoga bei Krebs I: Reinigen und Immunkraft stimulieren - 105 Min



## 6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Einf. Drehsitz

(81') Der klassische Drehsitz geht natürlich auch, dieser hier ist etwas leichter einzunehmen.



## 1' Tiryaka Tadasana - sich wiegende Palme

(82') Mit dem Ausatem weit in die Seitbeuge gehen, dort 1-3 Sekunden verharren und dann mit dem Einatem wieder hochkommen. Andere Seite. Sehr bewusst und so langsam wie möglich üben.



## 25' Yoga Nidra - Der yogische Schlaf

(107') Schau nach innen - was hat dein Unterbewusstsein mitzuteilen?



## 0' Tratak - LichtMeditation - Augenreinigung

(107') Tratak klärt die Gedanken, beseitigt Ängste und hilft das innere Licht zu stärken.  
Täglich 30 Minuten üben.  
Spüre das Licht und die Wärme der Kerze in deinem Herzen.