

Übungsreihe: Yoga für die Gelenke II - sanftes Üben - 105 Min

0' *** Hinweis ***

(0') Der Aufbau dieser Reihe orientiert sich an folgenden Prinzipien:

- Entspannung und Loslassen
- Gelenke energetisieren
- Gelenke aktivieren
- Flexibilität stärken



15' Shavasana - Entspannungslage

(15') Entspannung über das Fühlen



15' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(30') Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha, Kumbhaka, Lichtvisualisierung, Ujjayi und Armbewegung als Atemmeditation



5' Pavanamuktasana - Reihe: Untere Extremität, Hüften

(35') Alle Gelenke von den Zehen beginnend bis zu den Hüften bewegen und warm werden lassen.



2' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

(37') Entspannt in die Haltung hineinsinken.



2' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen

(39') Entspannt in die Haltung hineinsinken.



2' Makarasana - Krokodil - Beine gestreckt

(41') Entspannt in die Haltung hineinsinken.



3' Pavanamuktasana - Reihe: Arm- und Schulterübungen

(44') Alle Gelenke von den Fingern beginnend bis zu den Schultern bewegen und warm werden lassen.



2' Nackendehnübungen

(46') Vor - zurück - rechts - links - drehen - kippen - kreisen



10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(56') Ruhig und bewusst üben. Positionen einige Atemzüge halten.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(57') Entspannt in die Haltung hineinsinken.



3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(60') Schultergürtel dehnen und stärken. Halten und ruhig atmen.



2' Sarvangasana - Schulterstand

(62') Entspannt halten und tief in den Bauch atmen.



2' Halasana - Der Pflug

(64') Entspannt halten und tief in den Bauch atmen.



2' Matsyasana - Fisch

(66') Entspannt halten und tief in den Bauch atmen.



3' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(69') Hände auf dem Rücken zusammengeben (Namaskar) oder Arme im Rücken verschränken, damit der Rücken gerade bleibt.



1' Wadendehnung

(70') Füße festhalten und Richtung Kopf ziehen.



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(71') Kraft in den unteren Rücken geben und halten.



3' Baddha Konasana - Bhadrasana - Schmetterling

(74') Wenn die Hüften verspannen die Füße weiter weggeben. Hüften völlig loslassen und mit dem Bauch Richtung Füße streben.



3' Gomukasana - Kuhmaul

(77') Gegenbewegung zum Schmetterling - bei Bedarf unteres Bein ausgestreckt halten.



2' Bhujangasana - Kobra

(79') Entspannt halten und tief in den Bauch atmen.



1' Shalabhasana - Heuschrecke

(80') Entspannt halten und tief in den Bauch atmen.



4' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Einf. Drehsitz

(84') Entspannt halten und tief in den Bauch atmen.

Übungsreihe: Yoga für die Gelenke II - sanftes Üben - 105 Min



2' Kashtha Takshanasana - Holzhacken

(86') Tief atmen - weit ausholen - laut "HA" rufen - Agressionen rauslassen.



2' Namaskarasana - Grußhaltung in der Hocke

(88') Hüften kräftig dehnen, stärkt den oberen Rücken.



2' Padahastasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(90') Entspannt halten und tief atmen



1' Tiryaka Tadasana - sich wiegende Palme

(91') Aufblühen - Strecken - mit der Atmung hin und her gehen.



16' Shavasana - Entspannungslage

(107') Klassische Yoga-Entspannung