

# Übungsreihe: Yoga bei Osteoporose - 105 Min

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

(0') Fordernd üben. Wichtig: Muskeln müssen richtig arbeiten und Knochen gut belastet werden, damit ein Wachstumsreiz gesetzt wird, der für vermehrten Knochenaufbau sorgt. Daneben sind Atmung u. Anregung der Ausscheidungsorgane wichtig - wg. Entsäuerung!!



## 10' Shavasana - Entspannungslage

(10') Mit dem Atem Licht und Prana einatmen und in die Knochen schicken. Besonders: Hüftgelenke, Wirbelsäule und Schultergelenke.



## 10' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(20') Beim Anhalten Agni Sara üben



## 0' Agni Sara - Feuererweckende Übung

(20') Kräftig üben - aktiviert Agni - die Verdauungskraft  
Kann zusammen mit Kapalabhati geübt werden



## 5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(25') Wirkt harmonisierend und ausgleichend auf die Energien.



## 15' Surya Namaskar - Sonnengruss

(40') Hilft den Stoffwechsel zu aktivieren. Fördert die Verbrennung und Ausscheidung von Unreinheiten und Schlacken.  
Variation einbauen: Sonnengruss für Kraftaufbau.



## 3' Shirshasana - Kopfstand

(43') Sehr gutes Training zur Stärkung der Wirbelkörper.  
Evtl. als Senioren-Kopfstand mit den Fusssohlen an der Wand



## 0' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(43') Alternative, wenn der Kopfstand nicht möglich ist. Hilft die Schultern aufzubauen und gerade zu richten.



## 3' Sethu Bandasana - Die Brücke

(46') Gibt Kraft in Beinen, Gesäß und unterem Rücken. Aus der Brücke in den Schulterstand gehen.



## 3' Sarvangasana - Schulterstand

(49') Belastet die Wirbelkörper und sorgt dort für den benötigten Wachstumsreiz.



## 3' Halasana - Der Pflug

(52') Dehnt den mittleren Rücken, befreit von Spannungen



## 2' Matsyasana - Fisch

(54') Befreit die Nackenregion von Spannungen, verbessert die Durchblutung



## 5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(59') Anregung für Verdauung und Ausscheidung - wichtig um die Entschlackung anzukurbeln.



## 2' Urdhva Mukha Pashimothasana - gleichgew. VWB

(61') Neben der Verdauungswirkung spielt hier das innere und äussere Gleichgewicht eine grosse Rolle.



## 2' Merudandasana - gegrätschte gleichgew. VWB

(63') Neben der Verdauungswirkung spielt hier das innere und äussere Gleichgewicht eine grosse Rolle.



## 1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(64') Gibt Kraft in den gesamten Körper - bes. im Rücken. Baut die Wirbelsäule auf.



## 2' Vasisthasana - Seitstütz

(66') Hilft die Arme und Schultern aufzubauen. Stärkt den gesamten Rumpf.



## 2' Bhadrasana - Schmetterling

(68') Setzt einen Wachstumsreiz in den Hüftgelenken.



## 2' Gomukasana - Kuhmaul

(70') Gegenbewegung zu Bhadrasana - Setzt einen Wachstumsreiz in den Hüftgelenken.



## 2' Bhujangasana - Kobra

(72') Gibt Kraft im gesamten Rücken und stärkt die Wirbelkörper.



## 1' Bhujangasana mit Gewicht - Kobra mit Gewicht

(73') Noch mehr Wachstumsreiz auf die Wirbelsäule.



## 2' Shalabhasana - Heuschrecke

(75') Stärkt den unteren Rücken und die Sakralregion.

# Übungsreihe: Yoga bei Osteoporose - 105 Min



## 3' Dhanurasana - Bogen

(78') Tief in den Bauch atmen und Bauchmassage genießen. Stärkt die Ausscheidungsorgane.



## 2' Ustrasana - Kamel

(80') Gibt den Ausscheidungsorganen eine Massage und wirkt stärkend auf Rumpf und Wirbelsäule.



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(81') Entspannung muss sein!



## 6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz

(87') Lockert die Wirbel und aktiviert die Bauchorgane.



## 2' Kakasana - Krähe

(89') Halten, Gleichgewicht üben, tief atmen. Wer mag kann auch den Pfau machen.



## 2' Parivritti Trikonasana - Gedrehtes Dreieck

(91') Lockert die Wirbel und aktiviert die Bauchorgane. Hilft das innere und äussere Gleichgewicht zu stärken.



## 14' Shavasana - Entspannungslage

(105') Mit dem Atem Licht und Prana einatmen und in die Knochen schicken. Besonders: Hüftgelenke, Wirbelsäule und Schultergelenke.