

Übungsreihe: Yoga für den Rücken I - Sanfte Übungen zum Dehnen und Entspannen



**10' Shavasana -
Entspannungslage**

(10')



**2' Makarasana - Krokodil -
Beine gestreckt**

(47')



**5' Tiefe Bauchatmung, auf
Atemreflex warten**

(15') Bauchatmung mit Mula Bandha und Kumbhaka (Pause) nach jeder Ein-/Ausatmung



**2' Tchatushpada umgedreht -
umgedrehter Tisch**

(49') Dehnt und entspannt unteren Rücken, streckt Beinrückseite, stärkt Bauchmuskeln auf sanfte Art



**5' Wechselatmung nach
Gefühl - Anuloma Viloma -
Nadi Shodhana**

(20') Nahtlos aus der Bauchatmung in die Wechselatmung gehen



1' Stehende Drehübung

(50') WS lockern



**5' Surya Bheda ohne
Kumbhaka**

(25') Energieaktivierend



**10' Surya Namaskar -
Sonnengruss**

(60') Sonnengruss erst nachdem die kritischen Muskelgruppen "angewärmt" (s.o.) wurden. Mindestens 2 Runden "SchulterSonnengruss" mit Schulterkreisen einbauen



**5' Brahma Mudra -
Nackendehnübungen**

(30') Wirkt entspannend und aktivierend auf Nacken und Schulter



**5' Sethu Bandasana - Die
Brücke mit erhobenen
Armen**

(65') Gaaaaanz vorsichtig!



**5' Pavanamuktasana -
gaslösende Stellung -
Kniebeuge**

(35') Dehnt und entspannt unteren Rücken



**6' Mariciyasana - Haltung des
Weisen Marici**

(71') Dehnt Kreuzbeinregion und Hüfte



**2' Makarasana - Krokodil -
Füße hüftbreit aufstellen**

(37')



3' Gomukasana - Kuhmaul

(74') Wenn gar keine Vorwärtsbeuge geht, dann wird das Kreuzbein so gedehnt



**2' Makarasana - Krokodil -
Füße zusammen**

(39')



**1' Tchatushpada -
Tisch/Variation von
Purvotthasana**

(75') Stärkt unteren Rücken



**2' Makarasana - Krokodil -
Knie angewinkelt**

(41')



**1' Makrasana - Bauch-
Entspannung mit angew.
Bein**

(76') Evtl. als stabile Seitenlage



**2' Makarasana - Krokodil -
Fuss auf Knie**

(43')



**3' Navasana in Bauchlage -
Boot**

(79') Alle Varianten



**2' Makarasana - Krokodil -
Beine im Adler**

(45')



2' Marjariasana - Katze

(81')

Übungsreihe: Yoga für den Rücken I - Sanfte Übungen zum Dehnen und Entspannen



3' Marjariasana - Katze - Fortgeschrittene Variation

(84')



4' Anjaneyasana - Ardha Chandrasana - Halber Halbmond

(88') Wichtig bei Beschwerden im unteren Rücken!



1' Garbhasana - Stellung des Kindes bei Rückenbeschwerden

(89') Dehnt und entspannt die Wirbelsäule



2' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(91') Zentriert



5' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(96') Erreicht die Muskeln zwischen den Schulterblättern



2' Padahastasana - stehende Vorwärtsbeuge rückenschonend

(98') Dehnt bei entsprechender Ausführung den Nacken



2' Chakrasana - stehende Seitbeuge

(100') Dehnt die Seiten und stärkt die Kreuzbeinregion



15' Shavasana - Entspannungslage

(115') Entspannt das gesamte Körper-Geist-System