

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' Setu Bandhasana - 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' Padahasthasana - 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