

Übungsreihe: Yoga für den Rücken II - Stärkende Übungen zum Aufbau der Muskulatur



**0' Shavasana -
Entspannungslage**
(0')



**0' Makarasana - Krokodil -
Beine im Adler**
(0') Krokodil 4



**Kapalabhati - Strahlender
Schädel**
(0') Energiesteigernd



**0' Makarasana - Krokodil -
Beine gestreckt**
(0') Krokodil 5



**Wechselatmung im
Rhythmus - Anuloma
Viloma - Nadi Shodhana**
(0') Energieharmonisierend



**Sethu Bandasana - Die
Brücke**
(0') Kreuzbein stärken



Mittlere Bauchmuskeln
(0') Bauch ist der Gegenspieler vom Rücken. Für Harmonie ist es erforderlich die Bauch- und Rückenmuskeln zu stärken.



**Surya Namaskar -
Sonnengruss**
(0') Energetisierung und Stärkung des gesamten Körpers mit den Surya-Mantras.



Seitliche Bauchmuskeln
(0') entspannt lächeln machts schöner



**Sarvangasana -
Schulterstand**
(0') ggf. mit Kissen unterm Gesäß oder mit Stuhl unter den Füßen



**Brahma Mudra -
Nackendehnübungen**
(0') Nacken dehnen und entspannen



Halasana - Der Pflug
(0') Dehnt den mittleren Rücken, stärkt den unteren Rücken



Schulter-Stärkung
(0') Schultern aufwärmen und entspannen



Matsyasana - Fisch
(0') Öffnet die Brust



0' Parvatasana - Der Berg
(0') Macht den Nacken stark und gelassen



**Pashimotthanasana - mit
Band oder Decke**
(0') Dehnt die Beinrückseite



**0' Makarasana - Krokodil -
Füße hüftbreit aufstellen**
(0') Dehnung und Entspannung von unterem Rücken und Kreuzbein



**Purvotthasana - Schiefe
Ebene**
(0')



**0' Makarasana - Krokodil -
Füße zusammen**
(0') Krokodil 1



**Tchatushpada -
Tisch/Variation von
Purvotthasana**
(0') Wenn Purvotthasana nicht möglich ist dann Tchatushpada



**0' Makarasana - Krokodil -
Knie angewinkelt**
(0') Krokodil 2



**Navasana in Bauchlage -
Boot**
(0') Stärkt den gesamten Rücken, Kissen zwischen Füße und Hände klemmen



**0' Makarasana - Krokodil -
Fuss auf Knie**
(0') Krokodil 3

Übungsreihe: Yoga für den Rücken II - Stärkende Übungen zum Aufbau der Muskulatur



(0')

Bhujangasana - Kobra für Kraft im ges. Rücken



(0')

Bhujangasana - Kobra für Kraft im unt. Rücken



(0')

Bhujangasana - Kobra für Kraft im oberen Rücken



(0')

0' Bhujangasana mit Gewicht - Kobra mit Gewicht



(0')

Shalabhasana - Heuschrecke



(0')

Shalabhasana - Heuschrecke mit Gewicht



(0')

Marjariasana - Katze

Lockert die Rückenmuskulatur



(0')

Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana

Weitere Variation: Katze mit Gewichten (Kissen an Fuss und Hand)



(0')

Ustrasana - Kamel

Stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur



(0')

Anjaneyasana - Ardha Chandrasana - Voller Halbmond

Dehnt den Psoas-Muskel



(0')

Garbhasana - Stellung des Kindes bei Rückenbeschwerden



(0')

Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz



(0')

Trikonasana - Dreieck



(0')

Vimasana - Flugzeug - Waage



(0')

Shavasana - Entspannungslage