

# Übungsreihe: Yoga für den Rücken V - Fordernd mit Variationen - 105 Minuten



**10' Shavasana -  
Entspannungslage**  
(10')



**2' Sethu Bandasana - Die  
Brücke**  
(60') Halten - Kreuzbein stärken  
Mit Beinvariationen



**10' Kapalabhati - Strahlender  
Schädel**  
(20') Energiesteigernd



**2' Matsyasana - Fisch**  
(62') Ohne Zwischenentspannung in den  
Fisch gleiten.



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



**3' Pashimothanasana -  
Vorwärtsbeuge**  
(65') Gerade und gedreht



**3' Parvatasana - Der Berg**  
(28') Macht den Nacken stark und  
gelassen



**3' Gatyakmak Meru  
Vakrasana - Dyn. WS-  
Drehung**  
(68') Richtig schön hineindehnen -  
Entspannt unteren Rücken,  
Kreuzbein und Hüften



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



**2' Purvotthasana - Schiefe  
Ebene**  
(70') Mit Beinvariationen



**2' Seitliche Bauchmuskeln**  
(32') entspannt lächeln machts schöner



**2' Bhujangasana - Kobra für  
Kraft im ges. Rücken**  
(72')



**10' Surya Namaskar -  
Sonnengruss**  
(42') Bewusst loslassen und die  
Muskeldehnung genießen.



**1' Bhujangasana - Kobra für  
Kraft im unt. Rücken**  
(73')



**3' Surya Namaskar für den  
Schulter-Nacken-Bereich**  
(45') Bewusst loslassen und die  
Muskeldehnung genießen.



**1' Bhujangasana - Kobra für  
Kraft im oberen Rücken**  
(74')



**4' Chandra Namaskar -  
Mondgruss**  
(49')



**2' Shalabhasana -  
Heuschrecke**  
(76')



**3' Shirshasana - Kopfstand**  
(52') Mit Beinvariationen  
Alternative: Hund  
Alternative: Hund mit Beinvariationen



**2' Shalabhasana -  
Heuschrecke mit Gewicht**  
(78')



**4' Halasana - Der Pflug**  
(56') Dehnt die Beinrückseite  
Mit Beinvariationen: Spinne



**1' Garbhasana - Stellung des  
Kindes - Embryostellung**  
(79') Rücken dehnen und entspannen



**2' Sethu Bandhasana-  
Halasana (Brücke-Pflug)  
dynamisch**  
(58') Aus dem Pflug in die Brücke und  
zurück in den Pflug

# Übungsreihe: Yoga für den Rücken V - Fordernd mit Variationen - 105 Minuten



## 2' Ustrasana - Kamel

(81') Stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur. Nur soweit reingehen wie es noch angenehm zu halten ist. Tief atmen.



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(82') Rücken dehnen und entspannen



## 2' Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana

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



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(85') Rücken dehnen und entspannen



## 5' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(90')



## 2' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge rückenschonend

(92')



## 1' Virabhadrasana - Krieger - Held

(93')



## 1' Virabhadrasana Dreieck, Hand gerade - Krieger - Held

(94')



## 1' Virabhadrasana gedreht, Hand aufgesetzt - Krieger - Held

(95')



## 10' Shavasana - Entspannungslage

(105')