

Übungsreihe: Yoga für die Gelenke I - sehr sanftes Üben - 105 Min

0' *** Hinweis ***

(0') Der Aufbau dieser Reihe orientiert sich an folgenden Prinzipien:

- Entspannung und Loslassen
- Gelenke energetisieren
- Gelenke sanft aktivieren



10' Shavasana - Entspannungslage

(10') Entspannung über das Fühlen.



15' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(25') Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha zur Atemmeditation verbinden. Mit Lichtvisualisierung, Kumbhaka, Ujjayi und Armbewegung.



4' Pawanmuktasana - Reihe: Untere Extremität, Hüften

(29') Alle Gelenke von den Zehen an aufwärts, bis zu den Hüftgelenken in jeweils alle verfügbaren Richtungen sanft und ohne Belastung bewegen.



4' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

(33') Entspannt in die Haltung hineinsinken lassen.



4' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

(37') Entspannt in die Haltung hineinsinken lassen.



4' Pawanmuktasana - Reihe: Arm- und Schulterübungen

(41') Entspannt in die Haltung hineinsinken lassen.



4' Nackendehnübungen

(45') Entspannt und ohne Druck üben.



20' Chandra Namaskar - Mondgruss

(65') Sehr langsam, bewusst und korrekt üben. Nicht überfordern.



2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(67') Entspannt in die Haltung hineinsinken lassen.



3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(70') Intensiv den Schultergürtel dehnen und halten. Tief atmen.



3' Sarvangasana - Schulterstand

(73') Locker bleiben und tief in den Bauch atmen.



3' Halasana - Der Pflug

(76') Locker bleiben und tief in den Bauch atmen.



2' Matsyasana - Fisch

(78') Locker bleiben und tief in den Bauch atmen.



5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(83') Rücken unbedingt gerade halten. Am besten die Arme im Rücken verschränken. Locker bleiben und tief in den Bauch atmen.



2' Purvottasana - Schiefe Ebene

(85') Bei Problemen im unteren Rücken die Knie beugen zum Tisch. Kraft in den unteren Rücken geben, tief atmen und halten.



3' Navasana in Bauchlage - Boot

(88') Nicht so sehr stark hineingehen - dafür länger halten. Tief atmen.



4' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Einf. Drehsitz

(92') Entspannt halten, tief atmen.



13' Shavasana - Entspannungslage

(105') Entspannung über das Fühlen.