

Übungsreihe: Yoga für Erschöpfte - Für Entspannung, Energie und Wohlbefinden



10' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage
(10')



0' Pran Mudra - Lebens-Mudra
(10') Mudra sooft und solange halten wie angenehm möglich.



2' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz
(12') Einige Minuten meditativ sitzen und entspannen. Variation: kreuzbeinig sitzen.



3' Omkar
(15') Tiefe Bauchatmung - beim Ausatmen OM singen, eher leise als laut.



3' Brahmari - die Biene
(18') Gezielt die Stellen im Körper ansprechen die verspannt sind oder Energie benötigen.



3' Ujjayi - Einfache Form
(21') Beim Ein- und Ausatmen mit dem Ujjayi-Klang atmen, langsamer werdend, entspannt üben



5' Wechselatmung, einfache Form - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana
(26') Allmählich langsamer werdend, geräuscharm atmen, entspannt bleiben.



3' Soham
(29') Einatmen mit "SO" - Ausatmen mit "HAM" - im natürlichen Atemrhythmus, langsamer werdend, eher leise als laut.



6' Makarasana - Nakara Asana - Krokodilsübung
(35') Var1: Füße hüftbreit aufstellen und zur Seite sinken lassen.
Var2: Füße und Knie berühren sich



3' Sethu Bandhasana - Die Brücke
(38') Zusammen mit dem Atemfluss das Becken langsam hoch- und runterrollen.



3' Pawanmuktasana - gaslösende Stellung - Kniebeuge
(41') Bewusst in den unteren Rücken entspannen, Bauchmassage genießen



3' Liegender Spagat
(44') Bewusst unteren Rücken dehnen und Beckenboden entspannen



3' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch
(47') Halten und die Wirkung im Bauchraum beobachten. Ggf. den Kopf heben für Bauchmuskeltraining



6' Anantasana - Schlafender Vishnu
(53') Gleichgewicht finden und möglichst entspannt länger halten. Tief atmen und die Wirkung im Bauchraum beobachten. Gibt tiefe Entspannung.



1' Makrasana - Bauchentspannungslage
(54') tief atmen und spüren. Sich bewusst in den Boden sinken lassen.



3' Niralambhasana - Einfache Kobravariation
(57') Arme so plazieren das die gesamte Wirbelsäule inkl.



2' Sphinx
(59') Kraft in die Rückenmuskeln geben und so lange halten wie angenehm. Tief atmen.



1' Bhujangasana - Kobra
(60') Brustkorb weit öffnen. Energie nach oben laufen lassen



3' Navasana in Bauchlage - Boot
(63') Arme wahlweise nach vorne oder hinten. Tief atmen.



3' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(66') Entspannen, loslassen, tief atmen



3' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana
(69') Langsam hineingehen. Halten. Tief atmen. Seite wechseln.



3' Yoga Mudra aus Vajrasana
(72') Langsam hineinsinken, spüren, loslassen, annehmen



3' Ardha Chandrasana seitlich aus Vajrasana
(75') Langsam immer tiefer hineingehen. Atmen. Halten.



30' Yoga Nidra - Der yogische Schlaf
(105')