

# Übungsreihe: Yoga für den Rücken IV - Stärkung und Flexibilisierung von unterem Rücken und Hüfte



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



**10' Chandra Namaskar - Mondgruss**  
(48')



**10' Omkar**  
(20') Entspannend, Loslassen fördernd



**3' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand**  
(51')



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



**3' Setu Bandhasana - Die Brücke**  
(54') Kreuzbein stärken



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



**2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch**  
(56')



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



**4' Mariciyasana - Haltung des Weisen Marici**  
(60') Dehnt die Beinrückseite



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



**4' Baddha Konasana - Bhadrasana - Schmetterling**  
(64')



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



**2' Purvotthasana - Schiefe Ebene**  
(66')



**1' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen**  
(34') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung genießen.



**2' Navasana in Bauchlage - Boot**  
(68') alle Kobravariationen ohne Abzusetzen üben.



**1' Makarasana - Krokodil - Knie angewinkelt**  
(35') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung genießen.



**2' Bhujangasana - Kobra für Kraft im ges. Rücken**  
(70')



**1' Makarasana - Krokodil - Fuss auf Knie**  
(36') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung genießen.



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



**1' Makarasana - Krokodil - Beine im Adler**  
(37') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung genießen.



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



**1' Makarasana - Krokodil - Beine gestreckt**  
(38') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung genießen.



## 2' Shalabhasana - Vogel

(76')



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(77') Rücken dehnen und entspannen



## 2' Ustrasana - Kamel

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



## 2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(81') Rücken dehnen und entspannen



## 3' Marjariasana - Katze - Fortgeschrittene Variation

(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 rüchenschonend

(92')



## 2' Chakrasana - stehende Seitbeuge

(94')



## 15' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(109')