

Yoga bei Problemen mit Armen oder Händen - (90 Min)



10' Shavasana - Entspannungslage

(10')



Atemmeditation dynamisch - liegend

Atme tief in den Bauch und folge liegend den weiteren Anleitungen.



2' Tiefe Bauchatmung, ruhiger werdend

(12') Allmählich immer länger ausatmen



2' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(14') Einatmen mit Mula Bandha, Halten mit Mula Bandha, Ausatmen Mula Bandha lösen.



2' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(16') Nach dem Ausatmen nicht sofort einatmen, warte etwas bis der Atemreflex aktiv wird. Ebenso nach dem Einatmen.



10' Kapalabhati - liegend

(26') Bleibe entspannt liegen und übe sanftes Kapalabhati



5' Müheloses Bhastrika - Soham

(31') Einatmen mit hörbarem "So" - Ausatmen mit hörbarem "Ham". Zunächst mit Stimme, dann stimmlos.



5' Ujjayi - Einfache Form

(36') Mund schliessen und beim Ein- und Ausatmen den typischen Hauchklang erzeugen. Du hattest ihn eben schon mit dem stimmlosen "Ham".



5' Brahmari - die Biene, einfache Version

(41') Beginne zu summen solange der Atem hält. Steuere über die Tonhöhe so, das du die Vibrationen bevorzugt in den energiebedürftigen Körperteilen spürst.



10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(51') Video: <http://mein.yoga-vidya.de/video/chandra-namaskar-der-mondgruss>



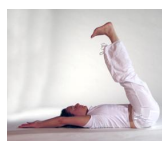
3' Pranamasana - Verneigung

(54') Diese Haltung ersetzt den Kopfstand. Bleibe längere Zeit so und atme ruhig in den Bauch. Die Arme liegen entspannt neben dir, evtl. mit Kissen unterstützt.



3' Sethu Bandasana - Die Brücke mit erhobenen Armen

(57') Diese Haltung ersetzt den Schulterstand.



3' Vorwärtsbeuge auf dem Rücken liegend

(60') Diese Haltung ersetzt die Vorwärtsbeuge.



1' Tadasana - Streckung auf dem Bauch liegend

(61') Diese Haltung ersetzt die Bauchentspannungslage.



2' Navasana in Bauchlage, nur Arme heben

(63') Diese Haltung ersetzt die Kobra.



2' Navasana in Bauchlage, nur Beine heben

(65') Diese Haltung ersetzt die Heuschrecke.



2' Shalabhasana - Vogel - Sarpasana

(67') Diese Haltung ersetzt den Bogen.



3' Asita Kati Chakrasana - Taillendrehung

(70') Diese Haltung ersetzt den Drehsitz. Lege die Arme locker auf und drehe dich mit der Kraft der Rumpfmuskulatur.



2' Padahasthasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(72') Lass dich entspannt hängen.



3' Parighasana - knieendes Dreieck

(75') ... das stehende Dreieck geht natürlich auch. Halte die Arme entspannt.



15' Shavasana - Entspannungslage

(90')