

# Übungsreihe: Yoga bei Kopfschmerz und Migräne - 105 Min



## 15' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(15') Licht einatmen und in alle Gliedmaßen schicken



## 0' Mahasirs Mudra - Grosse Kopf-Mudra

(15') Während des Pranayama halten und immer dann wenn die Hände nicht anderweitig beschäftigt sind.



## 3' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(18') Mit Mula Bandha kombinieren. Entspannt und ruhig üben.



## 3' Omkar

(21') In angenehmer Tonhöhe und Lautstärke oder geistig wiederholen.



## 5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(26') Sanfte Form: Ohne Anhalten, doppelt so lange ausatmen wie einatmen. Gut in Verbindung mit OM. Mula Bandha integrieren.



## 3' Soham

(29') Sanft üben



## 3' Sitali/Sitkari

(32') Laut zischend Ein- und entspannt Aus-Atmen



## 5' Parvatasana - Der Berg

(37') Arme ausgestreckt überm Kopf - umstülpen überm Kopf - umstülpen hinterm Kopf



## 10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(47') 2 Runden üben.  
<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/mondgruss.html>



## 4' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand

(51') Mit Atembewusstheit und Mula Bandha. Variation: Kopfstand



## 4' Setu Bandhasana - Die Brücke mit erhobenen Armen

(55') Tief atmen - evtl. mit Mula Bandha üben



## 2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch

(57') Tief atmen - evtl. mit Mula Bandha üben



## 4' Mariciyasana - Haltung des Weisen Marici

(61') Tief in den Bauchatmen - mit Mula Bandha kombinieren



## 3' Bhujangasana - Kobra

(64') Möglichst entspannt halten, auf angenehme Rückenbeugung achten, Nacken nicht überfordern.



## 4' Marjariasana - Katze - Fortgeschrittene Variation

(68') Übt das Gleichgewicht und fördert die Harmonie zwischen den beiden Hirnhälften



## 6' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(74') Möglichst entspannt halten, in die benutzten Muskeln hineinatmen. Evtl. mit Lichtvisualisierung



## 3' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge

(77') Meditativ, ruhiger Atem, spüren



## 3' Chakrasana - stehende Seitbeuge

(80') Meditativ, ruhiger Atem, spüren



## 15' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(95') Mit Affirmation für Frieden und Harmonie. zB: Ich bin voller Frieden und in Harmonie mit meinem Selbst.



## 10' Tratak - LichtMeditation - Augenreinigung

(105') Täglich 10 - 30 Minuten lang üben