

# Übungsreihe: Yoga bei Tinnitus und Hörsturz - 105 Min



## 10' Shavasana - Entspannungslage

(10')



## 0' Shunya-Mudra

(10') Mudra sooft und solange halten wie angenehm möglich.



## 1' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(11') Einige Minuten meditativ sitzen und entspannen. Variation: kreuzbeinig sitzen.



## 3' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(14') Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha, auf den Atemreflex warten.



## 3' Ujjayi - Einfache Form

(17') Beim Ein- und Ausatmen mit dem Ujjayi-Klang atmen, langsamer werdend, entspannt üben



## 3' Brahmari - die Biene

(20') Gezielt die Stellen im Körper ansprechen die verspannt sind oder Energie benötigen.



## 3' Omkar

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



## 5' Wechselatmung, einfache Form, ohne Kumbhaka - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(28') Allmählich langsamer werdend, geräuscharm atmen, entspannt bleiben.



## 3' Soham

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



## 3' Brahma Mudra - Nackendehnübungen

(34')

## 1' Entspannung der Kiefermuskulatur

(35') Mittelfinger rechts und links auf die Kiefergelenke legen und massieren



## 1' Energetisierung des Nackens

(36') Hände aneinanderreiben und auf den Nacken legen

## 1' Energetisierung der Ohren

(37') Hände aneinanderreiben und auf die Ohren legen



## 10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(47')



## 1' Virabhadrasana - Krieger - Held

(48')



## 1' Virabhadrasana Vorausschauend - Krieger - Held

(49')



## 1' Virabhadrasana Visionär - Krieger - Held

(50')



## 1' Virabhadrasana Dreieck, Hand gerade - Krieger - Held

(51')



## 1' Virabhadrasana gedreht, Hand aufgesetzt - Krieger - Held

(52')



## 3' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand

(55')



## 3' Setu Bandhasana - Die Brücke

(58')



## 2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch

(60') Halten und die Wirkung im Bauchraum beobachten. Ggf. den Kopf heben für Bauchmuskeltraining



## 4' Anantasana - Schlafender Vishnu

(64') Gleichgewicht finden und möglichst entspannt länger halten. Tief atmen und die Wirkung im Bauchraum beobachten. Gibt tiefe Entspannung.

# Übungsreihe: Yoga bei Tinnitus und Hörsturz - 105 Min



## 1' Makrasana - Bauchentspannungslage

(65') tief atmen und spüren. Sich bewusst in den Boden sinken lassen.



## 3' Bhujangasana - Kobra

(68') Brustkorb weit öffnen. Energie nach oben laufen lassen



## 3' Anjaneyasana - Ardha Chandrasana - Voller Halbmond

(71') Arme wahlweise nach vorne oder hinten. Tief atmen.



## 2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(73') Entspannen, loslassen, tief atmen



## 3' Ustrasana - Kamel

(76')



## 2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(78')



## 6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz

(84') Langsam hineingehen. Halten. Tief atmen. Seite wechseln.



## 1' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge

(85') Langsam hineinsinken, spüren, loslassen, annehmen



## 2' Trikonasana - Dreieck

(87')



## 2' Nataraj, beide Hände horizontal - Tänzer

(89')



## 1' Kati Chakrasana - Taillendrehung

(90')



## 15' Shavasana - Entspannungslage

(105')