

Übungsreihe: Yoga bei Reizdarm



8' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(8') Tiefe Bauchatmung, Schwere und Leichtigkeit



3' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(11') Mit Mula Bandha beim Einatmen und Brahmari beim Ausatmen - Stimuliert die Verdauung, entspannt und beruhigt das Gemüt.



0' Pran Mudra - Lebens-Mudra

(11') Aktiviert die gesamte untere Bauchregion



7' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(18') Rhythmische Bauchmassage + Uddhiyana Bandha



5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(23') Harmonisiert die Organsysteme über Reflexzonen in der Nase



10' Surya Namaskar - Sonnengruss

(33') Konzentration auf Wechsel von Zug und Druck im Bauchraum



2' Shashankasana - Mondstellung oder Hase

(35') Konzentration auf Muskelaktivität im unteren Bauch bei dynamischem Hasen



2' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(37') Mit Uddhiyana Bandha und Mula Bandha üben - Konzentration auf Bewegungen der Bauchorgane



2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(39') Dynamisch mit Bauchkonzentration



2' Pranamasana - Verneigung

(41') Verlauf der Bewegungen im Bauchraum spüren



2' Sarvangasana - Schulterstand

(43') Die Bauchorgane bewegen sich in Richtung Zwerchfell. Das kann man spüren. Mit Kapalabhati üben



2' Halasana - Der Pflug

(45') Mit Mula Bandha und Uddhiyana Bandha üben. Tief atmen, Bauch spüren. Weiter zur Spinne, Bauch spüren



3' Druta Halasana - Pflug+VWB dynamisch

(48') Langsam und kontrolliert in einer gleitenden Bewegung, ohne Schwung, Bauchkonzentration, Wechsel von Zug und Druck auf Bauchorgane beachten



2' Matsyasana - Fisch

(50') Aus der Brücke in den Fisch gleiten. Bei starkem Nacken Arme über den Kopf geben, tiefe Bauchatmung



2' Nauka Sanchalanasana - Rudern

(52') Aktiviert Nerven und Organe im Bauchraum



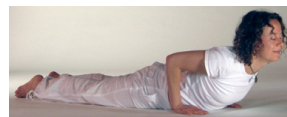
2' Chakki Chalanasana - Mahlen

(54') Löst Energieblockaden im Bauchraum



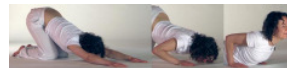
2' Gatyakmak Meru Vakrasana - Dyn. WS-Drehung

(56') Mit Atem kombinieren



1' Bhujangasana - Kobra

(57') Druck auf den Bauch und Zug an den Bauchmuskeln spüren. Tief in den Bauch atmen und halten. Druckmassage genießen



2' Shashank Bhujangasana - sich streckende Kobra

(59') Wechsel von Zug und Druck im unteren Bauchraum spüren



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(60') Mit Mula Bandha einatmen - eingatmet halten - Beim Ausatmen Mula Bandha langsam lösen - ausgeatmet Uddhiyana Bandha üben



1' Ustrasana - Kamel

(61') Auf die Streckung der Bauchorgane achten. Aktiviert die Verdauung



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(62')



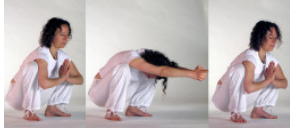
4' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz

(66') Mit Druck auf Bauchraum üben - tiefe Bauchatmung - Bauchmassage bewusst machen



1' Kashtha Takshanasana - Holzhacken

(67') Dehnt und aktiviert Beckenboden und Hüftgelenke



1' Namaskarasana - Grußhaltung in der Hocke

(68') Dehnt und aktiviert Beckenboden und Hüftgelenke



1' Vayu Nishkasana - Windentferner

(69') in Zeitlupe und sehr bewusst üben. Auf Unterbauch konzentrieren.



1' Tiryaka Tadasana - sich wiegende Palme

(70') Auf die wechselseitigen Dehnungen und Stauchungen im Bauchraum achten



1' Kati Chakrasana - Taillendrehung

(71') Massiert abwechselnd Organe im rechten und linken Bauchabschnitt.



15' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(86') Mit Energievisualisierung und tiefer Bauchatmung



3' Pran Mudra - Lebens-Mudra

(89') Meditativer Abschluss