

# Übungsreihe: Yoga bei Restless Legs Syndrom



## 0' Shavasana - Entspannungslage

(0') Ankommen - loslassen - in die Matte sinken



## 1' Tiefe Bauchatmung 2:1 - Doppeltsolange Aus wie Ein

(1') Konzentriere dich auf deinen Atem ...



## 1' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

(2') ... und dann brülle dir alles raus was es rauszubrüllen gibt. Zunge so weit herausstrecken wie möglich.



## 2' Tiefe Bauchatmung 2:1 - Doppeltsolange Aus wie Ein

(4') Danach nachspüren. Atem fließen lassen. Beobachte deine Gefühle und Gedanken.



## 2' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(6') Beginne bewusst immer tiefer in den Bauch zu atmen ...



## 2' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(8') ... Und lasse dir Zeit dabei. Warte auf den Atemreflex bis ES dich einatmet und bis ES dich ausatmet. Lass es ganz passiv einfach geschehen.



## 10' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(18') Sanft und entspannt üben.



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

(23') Ohne Kumbhaka heißt ohne Anhalten. Übe ohne zu zählen und folge deinen Atemreflexen, ebenso wie bei der tiefen Bauchatmung vorhin.



## 3' Brahmari - die Biene

(26') Beginne zu summen und summe dich von unten nach oben durch die Wirbelsäule durch. Besonders intensiv in der Sakralregion und im Kopfbereich summen.



## 3' Omkar - Atemmeditation mit Om

(29') Gehe über vom Summen zu sanft gehauchtem Oooooommm. Meditativ und entspannt üben.



## 10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(39') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(42') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 3' Sarvangasana - Schulterstand

(45') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 3' Halasana - Der Pflug

(48') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



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

(51') Mit dem Atem einige Male das Becken heben und senken. Dann oben halten und weiteratmen. Konzentriere dich auf deinen Sakralbereich.



## 2' Matsyasana - Fisch

(53') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(58') Achte darauf, dass der untere Rücken gerade und locker bleibt. Strebe mit dem Bauchnabel zum Oberschenkel, Brust raus, Kopf hoch. Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 4' Gomukasana - Kuhmaul

(62') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 2' Yoga Mudra aus Vajrasana

(64') Lasse dich sanft und entspannt in die Haltung nach vorne sinken. Wer kann kann diese Haltung auch aus dem Lotussitz heraus machen.



## 2' Navasana in Bauchlage - Boot

(66') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 2' Navasana in Bauchlage - Schaukelboot

(68') Sanft Schwung holen und vom Kinn bis zum Schambein und zurück schaukeln.



## 2' Shalabhasana - Heuschrecke

(70') Ruhig und im Gleichgewicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.

# Übungsreihe: Yoga bei Restless Legs Syndrom



## 2' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel

(72) Achte darauf das du deinen unteren Rücken nicht überforderst. Gehe soweit in die Haltung wie die sie noch gut halten kannst und dann bleibe so. Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 3' Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana

(75) Alle Varianten - vorsicht: Gleichgewichtsübung! Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Einf. Drehsitz

(81) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 2' Kakasana - Krähe

(83) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 1' Holzhacken stehend

(84) Nimm ordentlich Schwung und gib alles ....



## 2' Padahastasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(86) Lass dich entspannt nach vorne hängen. Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 2' Trikonasana - Dreieck

(88) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 1' Vrikshasana, Bein gestreckt - Baum

(89) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 1' Virabhadrasana Grundstellung - Krieger - Held

(90) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 1' Virabhadrasana, geradeausschauend - Krieger - Held

(91) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 1' Virabhadrasana, visionär - Krieger - Held

(92) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



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

(93) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



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

(94) Ruhig und im Gleichweicht üben. Konzentriere dich auf den Atem.



## 1' Utkatasana - Stuhlhaltung

(95) Halte die Stellung so lange es dir angenehm möglich ist.



## 10' Shavasana - Entspannungslage

(105) Lass dich von deinem Atem in die Entspannung tragen. Mit jeder Ausatmung las weiter los.