

Yoga bei Rheuma und zur Aktivierung der Verdauung - 105 Min



15' Shavasana - Entspannungslage

(15') Mit dem Atem Licht in alle Körperteile schicken und loslassen.



5' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(20') im Fersensitz sitzen, tief in den Bauch atmen, Ausatem doppelt so lang wie Einatem, Pause nach Aus-/Einatem, mit Mula Bandha



10' Kapalabhati in Vajrasana - Strahlender Schädel im Fersensitz

(30') Kräftig als rhythmische Bauchmassage mit Uddhiyana Bandha um diese zu verstärken.



5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(35') Sanft und konzentriert üben. Die Aufmerksamkeit ist vollständig nach innen gerichtet. Es kann ein Mantra mit dem Atem wiederholt werden.



5' Brahmari - die Biene

(40') Summtonhöhe so einstellen, das die Vibrationen im Bauch spürbar werden.



10' Pavanamuktasana - Reihe

(50') Alle Gelenke des Körpers bewegen - von den Füßen bis zum Hals. Sitzend oder liegend.



2' Sarvangasana - Schulterstand

(52') Tief in den Bauch atmen und nach innen spüren



2' Halasana - Der Pflug

(54') Tief in den Bauch atmen und nach innen spüren



2' Matsyasana - Fisch

(56') Tief in den Bauch atmen und nach innen spüren



2' Nauka Sanchalanasana - Rudern

(58') Mit dem Einatem nach vorne gehen und mit dem Ausatem zurück um die Bauchmassage zu optimieren.



3' Chakki Chalanasana - Mahlen

(61') Mit dem Einatem nach vorne gehen und mit dem Ausatem zurück um die Bauchmassage zu optimieren.



3' Gatyakmak Meru Vakrasana - Dyn. WS-Drehung

(64') Mit dem Einatem nach vorne gehen und mit dem Ausatem zurück um die Bauchmassage zu optimieren.



3' Baddha Konasana - Bhadrasana - Schmetterling

(67') Beine entspannen und mit dem Bauch zu den Füßen streben. Tief atmen und entspannt halten.



3' Anantasana - Schlafender Vishnu

(70') Mittelpunkt finden und tief in den Bauch atmen.



2' Navasana in Bauchlage - Schaukelboot

(72') Nach dem Einatmen etwas anhalten um die Bauchmassage zu verstärken. Länger halten.



2' Niralambhasana - Einfache Kobravariation

(74') Nach dem Einatmen etwas anhalten um die Bauchmassage zu verstärken. Länger halten.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(75') Nach dem Einatmen etwas anhalten um die Bauchmassage zu verstärken. Länger halten.



4' Anjaneyasana - Ardha Chandrasana - Voller Halbmond

(79') Nur soweit hineingehen wie der Atem nicht blockiert wird und der Rücken das Geforderte zu leisten in der Lage ist.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(80') Nach dem Einatmen etwas anhalten um die Bauchmassage zu verstärken. Länger halten.



1' Marjariasana - Katze - Fortgeschrittene Variation

(81') Gleichgewicht finden, tief in den Bauch atmen und halten



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(82') Nach dem Einatmen etwas anhalten um die Bauchmassage zu verstärken. Länger halten.



4' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Einf. Drehsitz

(86') Kräftig hineindrehen, tief in den Bauch atmen und halten.

Yoga bei Rheuma und zur Aktivierung der Verdauung - 105 Min



2' Dwi Konasana - der doppelte Winkel

(88') In die Haltung hinein entspannen und halten.



2' Chakrasana - stehende Seitbeuge

(90') Mit dem Atem zur Seite gehen und halten.



15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Mit dem Atem Licht in alle Körperteile schicken und loslassen.