

Yoga für Hüfte und Beckenboden - (105 Min)



10' Shavasana - Entspannungslage

(10')



Pran Mudra - Lebens-Mudra

Aktiviert die gesamte Beckenregion



1' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(11')



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(21') 1. + 2. Runde langsam und mit Mula Bandha üben.



5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(26') Bei jeder Runde in Mula Dhara Chakra atmen und Licht visualisieren.



10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(36') Geschmeidig von einer Position in die nächste gleiten.



3' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand

(39') Halten, tief atmen und Mula Bandha üben.



3' Sarvangasana - Schulterstand

(42') Variation: Beine im Frosch oder halber Lotus



3' Halasana - Der Pflug

(45') Variation: Beine im Frosch oder halber Lotus oder Grätsche



2' Matsyasana - Fisch

(47') Variation: Beine im Frosch



3' Chakki Chalanasana - Mahlen

(50') Mit Mula Bandha atmen



3' Gatyakmak Meru Vakrasana - Dyn. WS- Drehung

(53') Mit Mula Bandha atmen



3' Mariciyasana - Haltung des Weisen Marici

(56') Mit Mula Bandha atmen



3' Dhanurakarshanasana - Pfeil und Bogen

(59') Beide Sitzhöcker sind auf dem Boden. Mit Mula Bandha atmen



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(60') Mit Mula Bandha atmen



1' Vasisthasana - Seitstütz

(61') Mit Mula Bandha atmen. Beide Seiten üben.



3' Baddha Konasana - Bhadrasana - einfache Form - Schmetterling

(64') Mit dem Bauch zu den Füßen streben.



3' Gomukasana - Kuhmaul

(67') Füße festhalten und mit Mula Bandha atmen.



2' Mandukasana - Frosch liegend

(69') Entspannen und die Dehnung zulassen. Tief atmen.



1' Makarasana - Bauchentspannungslage

(70') Nachspüren



3' Bhujangasana - Kobra für Kraft im unt. Rücken

(73') Zur weiteren Verstärkung können die gestreckten Beine angehoben werden.



2' Shalabhasana - Heuschrecke

(75') Mit Mula Bandha atmen



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(76') Loslassen und entspannen

Yoga für Hüfte und Beckenboden - (105 Min)



2' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel
(78') Mit Mula Bandha atmen



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(79') Loslassen, Rücken dehnen und entspannen.



6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Einf. Drehsitz
(85') Knie zum Boden drücken und mit Mula Bandha atmen.



2' Namaskarasana - Grußhaltung in der Hocke
(87') Mit Mula Bandha atmen



2' Kashtha Takshanasana - Holzhacken
(89') Laut "HA" rufen, Gesäss unten halten.



4' Parighasana - Dreieck aus dem Kniestand
(93') Entspannen und mit jedem Atemzug immer tiefer in die Stellung gleiten.



1' Vrikshasana, Lotus gestreckt - Baum
(94') Die freie Hüfte mit der Atmung auf und ab bewegen - trainiert die Muskeln rund ums Iliosacral-Gelenk.



1' Vrikshasana, Lotus vorgebeugt - Baum
(95') Aus der vorherigen Asana ohne zwischendurch abzusetzen hineingehen und wieder hochkommen. Danach das Bein lockern.



10' Shavasana - Entspannungslage
(105') Licht in alle Körperteile schicken, besonders in die Regionen die es besonders dringend brauchen können.