

Yoga für den kühlen Kopf I - Gegen Kopfschmerzen und Spannungszustände



0' Tse-Mudra - Mudra für Gute Laune

(0') Während Anfangsentspannung und soweit möglich auch während Pranayama halten.



10' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(10') Ankommen und den Tag hinter sich lassen.



3' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(13') Var1: Mit Mula Bandha
Var2: Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



3' Ujjayi - Einfache Form

(16') Zusätzlich zu obigem einfachen Pranayama mit stimmlosem Hauchlaut ein- und ausatmen



3' Brahmari - die Biene

(19') Zusätzlich zu vorherigen Übungen dazu nehmen. D.h. mit Ujjayi ein- und mit Summen ausatmen
Variation: mit Mahasirs Mudra üben



3' Mahasirs Mudra - Grosse Kopf-Mudra

(22') Zusätzlich zu den vorherigen Varianten mit den Händen die Mudra formen.



5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(27') Ohne Kumbhaka (Anhalten) - versuchen länger aus als ein zu atmen. Vor allem entspannend üben.



7' Brahma Mudra - Nackendehnübungen

(34') Var1: mit Kopfneigung: vor - rechts - links - hinten
Var2: Kopf aufrecht: rechts - links
Var3: Ohr auf Schulter - rechts - links



3' Nackenstärkungsübungen

(37') Maximalkraftübung: rechts - links - hinten - vorne - Kinn



2' Schulter-Stärkung

(39') 10x vorwärts + 10x rückwärts



5' Parvatasana - Der Berg

(44') Arme ausgestreckt überm Kopf - umstülpen überm Kopf - umstülpen hinterm Kopf - am Ende Arme langsam nach unten sinken lassen und die einsetzende Entspannung in der Muskulatur wahrnehmen



2' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(46') Einige Minuten nachspüren



2' Pavanamuktasana - gaslösende Stellung - Kniebeuge

(48') Dehnung des unteren Rückens: Erst rechts, dann links, dann beidseitig üben



4' Makarasana - Nakara Asana - Krokodilsübung

(52') Variation 1: Füße stehen hüftbreit auf, Knie sinken lassen -
Variation 2: Füße und Knie zusammen, sinken gemeinsam zum Boden
Bei Bedarf kann auch die vollständige Krokodilsreihe geübt werden.



2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch

(54') 90 Sekunden halten!
(Bauchmuskulübung)



4' Anantasana - Schlafender Vishnu

(58') Gleichgewichtsübung - Konzentration auf die eigene Mitte



10' Surya Namaskar für den Schulter-Nacken-Bereich

(68') Mindestens 1 Runde
Schulterlockerung einbauen: d.h. überall Schulterkreisen und Armkreisen einbauen



3' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand

(71') Bes. gut mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



2' Sarvangasana - Schulterstand

(73') Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



2' Halasana - Der Pflug

(75') Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



2' Matsyasana - Fisch

(77') Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



4' Marichiyasana - Haltung des Weisen Marici

(81') Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(82') Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



2' Bhadrasana - Schmetterling

(84') Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



3' Gomukasana - Kuhmaul

(87') Mit Mula Bandha und Lichtvisualisierung



0' Anjaneyasana - Ardha Chandrasana - Voller Halbmond

(87') Sanft üben und nur soweit hineingehen wie weder Gleichgewicht noch Atmung in Schwierigkeiten kommen.



2' Ardha Ustrasana - halbes oder sanftes Kamel

(89') Variation1: mit Unterstützung der Hände am mittl. Rücken - Variation2: Hände zu den Füßen geben



2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(91') genussvoll hineinräkeln, entspannen



5' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(96') Variation1: wie abgebildet, Variation2: hinteren Arm horizontal ausstrecken für mittl. Rücken



2' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge

(98') Völlig entspannt vornüberhängen und die Körperrückseite bis in den Nacken hinein in die Länge ziehen.



2' Chakrasana - stehende Seitbeuge

(100') Sanft aber bestimmt üben. Beide Seiten.



15' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(115') Mit Lichtvisualisierung und energetischer Aufladung



3' Tse-Mudra - Mudra für Gute Laune

(118') Während der Tiefenentspannung halten, wenn möglich.

Dieser Ausdruck ist nicht zum Erlernen der Übungen geeignet, sondern dient als Erinnerungstütze für Menschen die diese Übungen im Haus Yoga-Vidya in einem Kurs, Seminar oder Workshop erlernt haben. Alle Rechte vorbehalten. Unauthorisierte Vervielfältigung untersagt.