

Yoga zur Stärkung des Beckenbodens - (105 Min)



**10' Shavasana -
Entspannungslage**
(10') Spüre die Kontaktflächen mit dem Boden. Verschmelze mit Mutter Erde.



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel
(20') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



10' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana
(30') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben

***** Hinweis *****

Ab hier Anregungen für den Sonnengruss



**10' Surya Namaskar -
Sonnengruss**
(40') 3-4 Runden den einfachen Sonnengruss, dann die nachstehenden Variationen zur Stärkung des Beckenbodens einbauen. Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben.



Vrikasana, Lotus gestreckt - Baum
In den Sonnengruss integrieren, Pos 1 + 2 und 11,1



Vrikasana, Lotus vorgebeugt - Baum
In den Sonnengruss integrieren, Pos 3 + 10 (Stehende VWB)



Virabhadrasana, geradeausschauend - Krieger - Held
In den Sonnengruss integrieren, Pos 4 + 9 (Sprinter)

***** Hinweis *****

Sonnengruss ENDE ... :-)



**3' Prasarita Padottanasana -
gegrätschter Kopfstand**
(43') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben.



**3' Sarvangasana -
Schulterstand**
(46') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



3' Halasana - Der Pflug
(49') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



3' Sethu Bandasana - Die Brücke
(52') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



3' Matsyasana - Fisch
(55') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



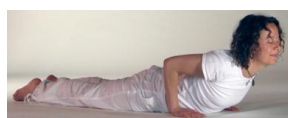
6' Anantasana - Schlafender Vishnu
(61') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



**3' Pashimothasana -
Vorwärtsbeuge**
(64') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



**3' Merudandasana -
gegrätschte gleichgew. VWB**
(67') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



3' Bhujangasana - Kobra
(70') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



**2' Shalabhasana -
Heuschrecke**
(72') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



2' Ustrasana - Kamel
(74') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



**2' Supta Vajrasana -
Schlafender Donnerkeil**
(76') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



**6' Ardha Matsyendrasana -
Drehsitz - Vakrasana**
(82') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben
Dabei auf die Ferse des unteren Fusses setzen (vgl. Siddhasana)



2' Kakasana - Krähe
(84') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



**3' Padahasthasana -
Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge**
(87') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben

Yoga zur Stärkung des Beckenbodens - (105 Min)



3' Trikonasana - Dreieck

(90') Mit festem Mula Bandha im Atemrhythmus üben



15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Spüre die Kontaktflächen mit dem Boden. Verschmelze mit Mutter Erde.