

Übungsreihe: Yoga zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - 105 Min



10' Shavasana - Entspannungslage
(10') Loslassen, Ankommen, Entspannen. Tiefe Bauchatmung - Spannungen bei jeder Ausatmung loslassen



1' Siddhasana - Siddha Yoni Asana - Vollk. Haltung
(11') Diese Sitzhaltung gilt als besonders geeignet zur Stärkung der Geisteskraft und des Konzentrationsvermögens. Aktiviert das Element Erde: Festigkeit, Innere Stabilität.



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel
(21') Bringt Sauerstoff ins Gehirn, fördert geistige Klarheit und Wachheit



5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana
(26') Harmonisiert die Hirnhälften, baut Spannungen ab, fördert entspannte Konzentration



5' Ujjayi - Einfache Form
(31') Bringt den Energiehaushalt in Schwung



4' Müheleses Bhastrika - Soham
(35') Aktiviert Energien und sorgt für viel Sauerstoff im Blut.



10' Surya Namaskar - Sonnengruss
(45') Aktiviert die Sonnenenergie



3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund
(48') Alternative für Menschen die den Kopfstand nicht üben wollen oder können. Dieselbe Konzentration anwenden wie beim Kopfstand.



3' Sarvangasana - Schulterstand
(51') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



3' Halasana - Der Pflug
(54') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



2' Matsyasana - Fisch
(56') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge
(61') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



3' Urdhva Mukha Pashimothasana - ungest. Rückenstreck
(64') Bringt das Gleichgewichtselement in die Vorwärtsbeuge - stärkt Konzentration und Balance



2' Purvotthasana - Schiefe Ebene
(66') Gegenbewegung zur Vorwärtsbeuge und für innere Stärke.



1' Vasistasana - Seitstütz
(67') Und wieder das Gleichgewichtselement zur Stärkung von Konzentration und Balance.



3' Urdhva Mukha Shvanasana I - Upfacing Dog
(70') Befreit von Spannungen, lässt die Energien fließen. Sorgt damit dafür das Kreativität und Leichtigkeit entstehen können.



2' Navasana in Bauchlage - Boot
(72') Tief in den Bauch atmen und möglichst lange halten.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(73') Die Rückendehnung genießen, entspannen.



2' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel
(75') Befreit von Spannungen, lässt die Energien fließen. Sorgt damit dafür das Kreativität und Leichtigkeit entstehen können.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(76') Die Rückendehnung genießen, entspannen.



1' Supta Vajrasana - Schlafender Donnerkeil
(77') Befreit von Spannungen, lässt die Energien fließen. Sorgt damit dafür das Kreativität und Leichtigkeit entstehen können.



6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz
(83') Klassischer Drehsitz zur Lockerung der Zwischenwirbelmuskulatur

Übungsreihe: Yoga zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - 105 Min



3' Kakasana - Krähe

(86') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.



2' Parivritti Trikonasana - Gedrehtes Dreieck

(88') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.



1' Vriksasana, Lotus gestreckt - Baum

(89') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.
Variation: Mit geschlossenen Augen üben.



1' Nataraj, beide Hände horizontal - Tänzer

(90') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.



15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Loslassen und in sich ruhen sind wichtige Voraussetzungen um Energiefluss und Konzentration aufzubauen.



0' Tratak - LichtMeditation - Augenreinigung

(105') Hilft innere Unruhen loszulassen, Traumata zu verarbeiten und führt in die Konzentration.



0' Jala Neti - Nasenspülung

(105') Führt zu geistiger Klarheit, Wachheit, aktiviert den gesamten Kopfbereich, Stirn, Augen, Denkvermögen.