

# Übungsreihe: Yoga für die Gelenke III - mittleres Üben - 105 Min

## 0' \*\*\* Hinweis \*\*\*

(0') Der Aufbau dieser Reihe orientiert sich an folgenden Prinzipien:

- Loslassen, Entspannen
- Gelenkenergie z. Fließen bringen
- Gelenke stabilisieren
- Flexibilität stärken



## 15' Shavasana - Entspannungslage

(15') Entspannung über das Erspüren der Auflageflächen des Körpers.



## 10' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(25') Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha, Kumbhaka, Lichtvisualisierung und Ujjayi



## 5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(30') Entspannt und geräuscharm atmen in dem Rhythmus der ganz intuitiv gerade der passende ist.



## 3' Pawanmuktasana - Reihe: Untere Extremität, Hüften

(33') Alle Gelenke von unten nach oben durch Kreisen aktivieren.



## 2' Pawanmuktasana - gaslösende Stellung - eins. Kniebeuge

(35') Rechts - links - beide Seiten



## 4' Makarasana - Nakara Asana - Krokodilsübung

(39') Übe einige Variationen der Krokodilsübungen die zum heutigen Tag passen.



## 3' Pawanmuktasana - Reihe: Arm- und Schulterübungen

(42') Alle Gelenke von unten nach oben durch Kreisen aktivieren.



## 2' Nackendehnübungen

(44') vorne - hinten - rechts - links - alle Richtungen. Zum Schluss kreisen.



## 11' Chandra Namaskar - Mondgruss

(55') Mit dem Atem geschmeidig in die Stellungen gleiten, die Übergänge angenehm gestalten. Keine ruckartigen Bewegungen



## 1' Virabhadrasana Dreieck gerade, Hand aufgesetzt - Krieger - Held

(56') Stärkt und schützt die Kniegelenke und Fussknöchel.



## 1' Virabhadrasana, geradeausschauend - Krieger - Held

(57') Stärkt und schützt die Kniegelenke und Fussknöchel.



## 1' Virabhadrasana Dreieck gedreht, Hand aufgesetzt - Krieger - Held

(58') Stärkt und schützt die Kniegelenke und Fussknöchel.



## 1' Virabhadrasana - Krieger - Held

(59') Stärkt und schützt die Kniegelenke und Fussknöchel. Variation: Oberkörper in Halbmondstellung



## 1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(60') Entspannt hineinsinken und loslassen.



## 3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(63') Stärkt die Schultern und richtet sie auf, dehnt die Waden



## 2' Sarvangasana - Schulterstand

(65') Dehnt die Schultern, stärkt den unteren Rücken.



## 2' Halasana - Der Pflug

(67') Dehnt den mittleren Rücken und die Beinrückseite



## 2' Matsyasana - Fisch

(69') Wirkt einem möglichen Rundrücken entgegen.



## 3' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(72') Entspannt hineinsinken und loslassen. Nichts forcieren.



## 1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(73') Kraft in den unteren Rücken geben. Löst Verspannungen in diesem Bereich.



## 3' Baddha Konasana - Bhadrasana - Schmetterling

(76') Macht die Hüften flexibel und befreit von Verspannungen in diesem Bereich.

# Übungsreihe: Yoga für die Gelenke III - mittleres Üben - 105 Min



## 3' Gomukasana - Kuhmaul

(79) Macht die Hüften flexibel und befreit von Verspannungen in diesem Bereich.



## 1' Mandukasana - Frosch liegend

(80) Macht die Hüften flexibel und befreit von Verspannungen in diesem Bereich.



## 2' Bhujangasana - Kobra

(82) Stärkt den oberen Rücken - gegen Rundrücken.



## 1' Shalabhasana - Heuschrecke

(83) Stärkt den unteren Rücken und befreit von Verspannungen.



## 2' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel

(85) Stärkt Bauchmuskeln und ges. Rumpfmuskulatur



## 4' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Einf. Drehsitz

(89) Lockert die Wirbelgelenke, beugt Rückenverspannungen vor.



## 2' Padahasthasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(91) Entspannt hineinsinken und loslassen



## 1' Tiryaka Tadasana - sich wiegende Palme

(92) Ganz langsam und mit dem Atem in die Bewegung gehen.



## 13' Shavasana - Entspannungslage

(105) Entspannung über das Erspüren der Auflageflächen des Körpers.