

Übungsreihe: Yoga für den Rücken III - Schulter, Nacken und unterer Rücken



Shavasana - Entspannungslage

Tiefe Bauchatmung mit OM

akuten Schmerzen. Spannungen wegatmen.



Surya Namaskar für den Schulter-Nacken-Bereich

(0') Langsam und in Zeitlupe üben, Kein
Konditionstraining



Nackendehnübungen

(0') sehr langsam hineingehen,
Spannungen wegatmen



Nackentstärkungsübungen

(0') Maximalkraftübung



Sarvangasana - Schulterstand

(0') sehr vorsichtig, evtl. unterstützt



Schulter-Stärkung

(0') Lange halten



Halasana - Der Pflug

(0') sanft



Parvatasana - Der Berg

(0') Lange halten



Matsyasana - Fisch

(0') direkt aus Halasana, aber in
gleitender Bewegung



Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(0') Nachspüren - tiefe Bauchatmung



Anantasana - Schlafender Vishnu

(0') den Ruhigen Punkt finden, lange
halten, tiefe Bauchatmung



Pavanamuktasana - gaslösende Stellung - Kniebeuge

(0') Tiefe Bauchatmung



Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge

(0') Sanft und geduldig. Tiefe
Bauchatmung



Navasana in Bauchlage - Boot

(0') Lange Halten um die Muskulatur zu
stärken



Ardha Halasana - mittel

(0') Meditativ - lange halten



Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana

(0') Insbesondere Parallele Katze mit
Rückbeuge üben



Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch

(0') Sehr lange halten, bis die
Bauchmuskeln und Beine deutlich
zittern und schlottern



Anjaneyasana - Ardha Chandrasana - Voller Halbmond

(0') Stärkt Rumpf, Nacken und Schulter



Makarasana - Nakara Asana - Krokodilsübung

(0') 1. Runde sanft und entspannt, 2.
Runde deutlich dehnen



Sethu Bandasana - Die Brücke

(0') Muskelaufbauübung - Hüften
möglichst hoch geben und so lange
halten bis die Rückenmuskeln
kochen.



Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(0') Rücken dehnen, Spannungen
loslassen und wegatmen



Sethu Bandhasana - Halasana (Brücke-Pflug) dynamisch

(0') Sehr langsam und bewusst üben. 1
Runde kann durchaus 5 Minuten
dauern. Dies gilt besonders bei



Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(0') Bauchatmung, entspannen

Übungsreihe: Yoga für den Rücken III - Schulter, Nacken und unterer Rücken



Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

- (0') Var1: Hände am Kopf - Var2: hinterer Arm horizontal ausgestreckt



Halsdehnung durch Vornüberhängen

- (0') ggf. Knie beugen. Es geht darum das der Nacken gedehnt wird. Kann Dehnungsschmerz geben.



Trikonasana - Dreieck

- (0') Körperhälfte erst in die Länge ziehen, dann zur Seite beugen um die Lendenwirbelsäule zu schützen.



Shavasana - Entspannungslage

- (0') lange, gründlich und ausführlich

Dynamische Mudra

- (0') kann auch statt Anfangsentspannung geübt werden