

Übungsreihe: Yoga für den Rücken IV - Stärkung und Flexibilisierung von unterem Rücken und Hüfte - 105 Min



15' Shavasana - Entspannungslage
(15')



10' Chandra Namaskar - Mondgruss
(45')



5' Omkar - Atemmeditation mit Om
(20') Entspannend, Loslassen fördernd



3' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand
(48')



5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana
(25') Energieharmonisierend



3' Sethu Bandhasana - Die Brücke
(51') Kreuzbein stärken



2' Mittlere Bauchmuskeln
(27') Bauch ist der Gegenspieler vom Rücken. Für Harmonie ist es erforderlich die Bauch- und Rückenmuskeln zu stärken.



2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch
(53')



2' Seitliche Bauchmuskeln
(29') entspannt lächeln machts schöner



4' Marichiyasana - Haltung des Weisen Marici
(57') Dehnt die Beinrückseite



1' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen
(30') Dehnung und Entspannung von unterem Rücken und Kreuzbein



4' Baddha Konasana - Bhadrasana - einfache Form - Schmetterling
(61')



1' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen
(31') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung geniessen.



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene
(62')



1' Makarasana - Krokodil - Knie angewinkelt
(32') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung geniessen.



2' Navasana in Bauchlage - Boot
(64') alle Kobravariationen ohne Abzusetzen üben.



1' Makarasana - Krokodil - Fuss auf Knie
(33') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung geniessen.



2' Bhujangasana - Kobra für Kraft im ges. Rücken
(66')



1' Makarasana - Krokodil - Beine im Adler
(34') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung geniessen.



2' Bhujangasana - Kobra für Kraft im unt. Rücken
(68')



1' Makarasana - Krokodil - Beine gestreckt
(35') Bewusst loslassen und die Muskeldehnung geniessen.



2' Bhujangasana - Kobra für Kraft im oberen Rücken
(70')

Übungsreihe: Yoga für den Rücken IV - Stärkung und Flexibilisierung von unterem Rücken und Hüfte - 105 Min



2' Shalabhasana - Vogel
(72')



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(73') Rücken dehnen und entspannen



2' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel
(75') Stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur. Nur soweit reingehen wie es noch angenehm zu halten ist. Tief atmen.



2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(77') Rücken dehnen und entspannen



3' Marjariasana - Katze - Fortgeschrittene Variation
(80') Weitere Variation: Katze mit Gewichten (Kissen an Fuss und Hand)



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(81') Rücken dehnen und entspannen



6' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana
(87')



1' Padahasthasana - steh. Vorwärtsbeuge rückenschonend
(88')



2' Chakrasana - stehende Seitbeuge
(90')



15' Shavasana - Entspannungslage
(105')