

Yoga zur Harmonisierung des endokrinen Systems, der Hormondrüsen - 105 Min



**10' Shavasana -
Entspannungslage**
(10') Entspannt und harmonisiert



**3' Nauka Sanchalanasana -
Rudern**
(60') Geschlechtsdrüsen
(Geschlechtshormone)



**10' Kapalabhati - Strahlender
Schädel**
(20') Rhythmische Klopfmassage für die
Geschlechtsdrüsen



**3' Chakki Chalanasana -
Mahlen**
(63') Geschlechtsdrüsen
(Geschlechtshormone)



**5' Wechselatmung im
Rhythmus - Anuloma
Viloma - Nadi Shodhana**
(25') Mit Visualisierung: auf der
Einatmungsseite Licht bis zu den
paarigen Geschlechtsdrüsen
einatmen, anhalten und leuchten
lassen, Ausatmen: Licht strömt auf
der Ausatmungsseite nach oben und
wirkt befreiend und reinigend



**3' Gatyakmak Meru
Vakrasana - Dyn. WS-
Drehung**
(66') Geschlechtsdrüsen
(Geschlechtshormone)



4' Brahmari - die Biene
(29') Gezielt die Drüsenregionen
ansummen: Geschlechtsdrüsen,
Thymus, Schilddrüse, Hypophyse



3' Bhujangasana - Kobra
(69') Nebennieren - Sexualhormone,
Adrenalin, Cortison



**10' Surya Namaskar -
Sonnengruss**
(39') Alle Drüsen



**3' Shalabhasana -
Heuschrecke**
(72') Geschlechtsdrüsen
(Geschlechtshormone) und
Nebennieren - Sexualhormone,
Adrenalin, Cortison



3' Shirshasana - Kopfstand
(42') Zirbeldrüse/Epiphyse (Tag-Nacht-
Rhythmus, Melantonienproduktion)
und Hypophyse (Steuerung des
endokrinen Systems)



**1' Garbhasana - Stellung des
Kindes - Embryostellung**
(73') Entspannen, loslassen, abgeben.



**3' Sarvangasana -
Schulterstand**
(45') Hypophyse - Steuerung des
endokrinen Systems



**3' Ardha Ustrasana - halbes
oder sanftes Kamel**
(76') Schilddrüse - Calciumhaushalt,
Hormone zur Stoffwechselsteuerung
und Nebennieren - Sexualhormone,
Adrenalin, Cortison



2' Halasana - Der Pflug
(47') Hypophyse (Steuerung des
endokrinen Systems) und
Schilddrüse/Stoffwechselsteuerung



**1' Garbhasana - Stellung des
Kindes - Embryostellung**
(77') Entspannen, loslassen, abgeben.



**3' Druta Halasana -
Pflug+VWB dynamisch**
(50') ... im halben Lotus



**6' Ardha Matsyendrasana -
Vakrasana - Drehsitz**
(83') Alle Drüsen



2' Matsyasana - Fisch
(52') Thymusdrüse (Immunsystem und
Wachstumsprozesse)
Variation: Die Arme über den Kopf
geben verstärkt die Dehnung der
Körpervorderseite



**2' Padahasthasana -
Uttanasana - stehende
Vorwärtsbeuge**
(85') Hypophyse



**5' Pashimothanasana -
Vorwärtsbeuge**
(57') Geschlechtsdrüsen
(Geschlechtshormone)



**3' Tiryaka Tadasana - sich
wiegende Palme**
(88') Alle Drüsen

Yoga zur Harmonisierung des endokrinen Systems, der Hormondrüsen - 105 Min



2' Tadasana - Berghaltung

(90') Alle Drüsen



15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Lichtvisualisierung