

Übungsreihe: Yoga bei Erkältung - 105 Minuten



10' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(10') Ankommen - loslassen - tief in den Bauch atmen.



0' Mahasirs Mudra - Grosse Kopf-Mudra

(10') Hilft den Kopf frei zu machen.



3' Uddhiyana Bandha

(13') Stehend üben



3' Agni Sara - Feuererweckende Übung

(16') Stehend üben



3' Gorilla

(19') Stehend üben



1' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

(20') Stehend üben



1' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(21') Nachspüren



8' Kapalabhati in Vajrasana - Strahlender Schädel im Fersensitz

(29') Möglichst in Vajrasana sitzen bleiben. Sanft üben



5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(34') Möglichst in Vajrasana sitzen bleiben. Sanft üben. Bei verstopfter Nase notfalls durch den Mund mitatmen und die Übung mittels geistiger Konzentration intensivieren.



3' Brahmari - die Biene

(37') Schnarchend ein- und summend ausatmen. Schleim losvibrieren, Atemwege massieren



10' Surya Namaskar - Sonnengruss

(47') Langsam und meditativ üben. Auf die Sonne im Bauch konzentrieren. Bewusst Atmen. Lange ruhige Atemzüge



3' Shirshasana - Kopfstand

(50') Tief und ruhig in den Bauch atmen, damit der Schleim aus den Bronchien hinausbefördert werden kann.



0' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand

(50') Alternativ zum Kopfstand. Tief und ruhig in den Bauch atmen, damit der Schleim aus den Bronchien hinausbefördert werden kann.



2' Utthita Lolasana - Schleimschleuder

(52') Hilft den Schleim aus der Lunge hinauszutransportieren.



2' Sarvangasana - Schulterstand

(54') Entspannt üben, ggf. mit Kissen unter dem Gesäß



2' Halasana - Der Pflug

(56') Entspannt üben, ggf. als halber Pflug mit Kissen unter dem Gesäß



1' Matsyasana - Fisch

(57') Entspannt üben, ggf. mit Kissen unter dem Rücken



10' Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge

(67') Entspannt üben, ggf. mit Kissenunterstützung. Lange halten



1' Baddha Konasana - Bhadrasana - Schmetterling

(68') Sanft üben, Konzentration auf Muladhara Chakra



2' Yoga Mudra

(70') Länger halten, Konzentration auf Muladhara Chakra



2' Gomukasana - Kuhmaul

(72') Sanft üben, Konzentration auf Muladhara Chakra



2' Bhujangasana - Kobra

(74') Brust weit öffnen



2' Dhanurasana - Bogen

(76') Brust weit öffnen, verkrampte Brustmuskeln dehnen



**8' Ardha Matsyendrasana -
Vakrasana - Drehsitz**

(84') lange halten. Aktiviert das
Immunsystem und die innere Sonne



1' Kakasana - Krähe

(85')



**2' Krähenkopfstand -
Kopfstand aus der Krähe**

(87') Tief und ruhig in den Bauch atmen,
damit der Schleim aus den Bronchien
hinausbefördert werden kann.



**1' Padahasthasana - stehende
Vorwärtsbeuge**

(88')



2' Trikonasana - Dreieck

(90')



**15' Shavasana - Totenhaltung -
Entspannungslage**

(105')