

Übungsreihe: Yoga bei Atemwegserkrankungen - 105 Min



**15' Shavasana -
Entspannungslage**
(15') Energie in die Atemwege schicken



**3' Tiefe Bauchatmung mit
Mula Bandha**
(18') Atem einfach geschehen lassen, nicht eingreifen. Warte entspannt auf den Ein-/Ausatemreflex ohne zu beschleunigen. Nach einigen Minuten MulaBandha mit hinzunehmen



3' Ujjayi - Einfache Form
(21') Zusätzlich zur Tiefen Bauchatmung mit Mula Bandha



**3' Omkar - Atemmeditation mit
Om**
(24') Beim Ausatmen leise OM singen. Sehr entspannt bleiben. Zusätzlich zu den bisherigen Atemübungen als ergänzende Variation. Tonhöhe so einstellen, das die entzündeten Stellen in den Bronchien vibrieren. Wirkt entspannend und Hustenkrampflösend.



**5' Kapalabhati - Strahlender
Schädel**
(29') Stärkt die Energien, reinigt die Lungen und Bronchien



**5' Wechselatmung nach
Gefühl - Anuloma Viloma -
Nadi Shodhana**
(34') Wechselatmung ohne zu zählen, sondern den natürlichen Atemimpulsen folgen. Dabei meditativ völlig nach innen gehen. Sanfte Wechselatmung wirkt harmonisierend, ausgleichend, stärkt das Immunsystem



3' Soham
(37') Einatmen mit SO - Ausatem mit HAM; Ausatem immer länger und entspannter werden lassen. Gilt als sanfter Ersatz für Bhastrika, gibt Energie, entspannt und kärt. Macht weit und leicht.



**10' Surya Namaskar -
Sonnengruss**
(47') Ruhige und langsame Bewegungen mit dem Atemfluss. Gleichmässig wie eine Wasserpflanze bewegen.



**3' Sethu Bandasana - Die
Brücke**
(50') Hilft den Schleim Richtung Kehlkopf zu bewegen um ihn besser abhusten zu können. Wer den Kopfstand sehr entspannt halten kann der kann auch den Kopfstand üben. Es soll nicht so anstrengend sein.



**3' Sarvangasana -
Schulterstand**
(53') Entspannt halten, ggf. mit Kissenunterstützung. Lässt den Schleim aus der Lunge rausfließen. Kombinieren mit Ujjayi und Mula Bandha



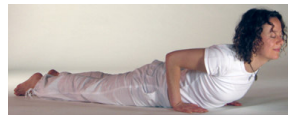
2' Halasana - Der Pflug
(55') Kombiniert mit Ujjayi und Mula Bandha



3' Matsyasana - Fisch
(58') Gerne auch mit Kissen unter Rücken und ggf. Hinterkopf. Dehnt die verkrampten Muskeln, wirkt entspannend auf Atemmuskulatur.



**7' Pashimothasana -
Vorwärtsbeuge**
(65') Stärkt das Immunsystem. Zur Verstärkung des Massageeffektes die Fäusste in die Leiste klemmen und rotieren lassen.



3' Bhujangasana - Kobra
(68') Dehnt die verkrampten Muskeln, wirkt entspannend auf Atemmuskulatur.



**2' Shalabhasana -
Heuschrecke**
(70') Wer geschwächt ist bitte sanft üben. Es kann auch die halbe Heuschrecke geübt werden.



3' Dhanurasana - Bogen
(73') Wer geschwächt ist bitte sanft üben. Bauchmassage über das Zwerchfell bewusst aktivieren und geniessen.



**1' Garbhasana - Stellung des
Kindes - Embryostellung**
(74') Rücken entspannen



**2' Sahaj Ustrasana -
gestütztes Kamel**
(76') Nicht zu weit hineingehen, es soll angenehm bleiben. Dehnt die verkrampten Muskeln, wirkt entspannend auf Atemmuskulatur.



**0' Garbhasana - Stellung des
Kindes - Embryostellung**
(76') Als Gegenstellung zum Kamel, um den Rücken zu entlasten. Kann wieder mit den Fäussten in der Leiste geübt werden.



**5' Ardha Matsyendrasana -
Vakrasana - Drehsitz**
(81') aktiviert das Immunsystem, öffnet den Brustkorb (wenn man es korrekt macht.)

Übungsreihe: Yoga bei Atemwegserkrankungen - 105 Min



1' Hasta Utthanasana - Tadasana

(82') Dehnt die verkraempften Muskeln,
wirkt entspannend auf
Atemmuskulatur und Bauchorgane.



3' Padahasthasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(85') Hilft die Lunge zu entschleimen,
stärkt das Immunsystem



2' Dvi Konasana - der doppelte Winkel

(87') Befördert den Schleim aus der Lunge
raus.



3' Utthita Lolasana - Befreiendes Pendel

(90') Einatmen aufrichten - Ausatmen
schwungvoll runterpendeln und laut
"HA" rufen - Befördert den Schleim
noch besser aus der Lunge raus.



15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Aktiviert das Immunsystem