

Übungsreihe: Yoga bei Chronischer Bronchitis



10' Shavasana - Entspannungslage

(10')



3' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka

(13') 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

(16') Zusätzlich zum Einfachen Pranayama mit Mula Bandha



3' Omkar

(19') Zusätzlich mit den bisherigen Atemübungen integrieren. Tonhöhe so einstellen, das die entzündeten Stellen in den Bronchien vibrieren. Wirkt entspannend und Hustenkrampflösend.



5' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(24') Stärkt die Energien, reinigt die Lungen und Bronchien



5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(29') Sanfte Wechselatmung wirkt harmonisierend, ausgleichend, stärkt das Immunsystem



3' Surya Bheda ohne Kumbhaka

(32') Gibt Wärme und Energie



3' Japa: Atemmeditation mit Soham

(35') Gilt als sanfter Ersatz für Bhastrika, gibt Energie, entspannt und kärt.



5' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

(40') ggf. mit MeditationsKissen unter Hüfte um den Schleim aus den Bronchien abfließen zu lassen.



3' Sethu Bandasana - Die Brücke

(43') Hilft den Schleim Richtung Kehlkopf zu bewegen um ihn besser abhusten zu können.



3' Sarvangasana - Schulterstand

(46') Entspannt halten, ggf. mit Kissenunterstützung. Lässt den Schleim aus der Lunge rausfließen. Kombinieren mit Ujjayi und Mula



0' Halasana - Der Pflug

(46') Kombiniert mit Ujjayi und Mula Bandha



3' Matsyasana - Fisch

(49') Gerne auch mit Kissen unter Rücken und ggf. Hinterkopf. Dehnt die verkrampften Muskeln, wirkt entspannend auf Atemmuskulatur.



3' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(52') Stärkt das Immunsystem. Zur Verstärkung des Massageeffektes die Fäuste in die Leiste klemmen und rotieren lassen.



0' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(52') Mit flachen Händen oder Fäussten (rotierend) in der Leiste um die Verdauungsorgane zu massieren.



3' Bhujangasana - Kobra

(55') Dehnt die verkrampften Muskeln, wirkt entspannend auf Atemmuskulatur.



2' Ustrasana - Kamel

(57') Nicht zu weit hineingehen, es soll angenehm bleiben. Dehnt die verkrampften Muskeln, wirkt entspannend auf Atemmuskulatur.



0' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(57') Als Gegenstellung zum Kamel, um den Rücken zu entlasten. Kann wieder mit den Fäussten in der Leiste geübt werden.



5' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz

(62') aktiviert das Immunsystem, öffnet den Brustkorb (wenn man es korrekt macht.)



1' Hasta Utthanasana - Tadasana

(63') Dehnt die verkrampften Muskeln, wirkt entspannend auf Atemmuskulatur und Bauchorgane.



3' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge

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



2' Dwi Konasana - der doppelte Winkel

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



3' Utthita Lolasana - Schleimschleuder

(71') Befördert den Schleim noch besser aus der Lunge raus.

Übungsreihe: Yoga bei Chronischer Bronchitis



15' Shavasana - Entspannungslage

(86') Aktiviert das Immunsystem



0' Jala Neti - Nasenspülung

(86') Reinigt die Atemwege



0' Sutra Neti - Nasenreinigung mit einem Faden

(86') Reinigt die Atemwege und härtet sie ab



0' Kunjar Kriya - Vamana Dhauti - Magenr. mit Wasser

(86') Reinigt die oberen Atemwege, wirkt befreiend. "Sich mal so richtig auskotzen"



0' Hrid Dhauti - Vastra Dhauti - Magenr. mit Tuch

(86') Reinigt die oberen Atemwege



0' Mouna - Schweigen

(86') Gibt Kraft und hilft dabei sich zu zentrieren, sich über innere Prozesse klar zu werden.