

Übungsreihe: Yoga bei Leistenbruch



7' Shavasana - Entspannungslage

(7') Visualisiere Lichtenergie und leite sie in den unteren Bauch



0' Prana Mudra

(7') Aktiviert die Energie im unteren Bauchraum. In allen Asanas halten, in denen die Hände gerade nichts anderes zu tun haben.



1' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

(8') Befreit von bewussten und unbewussten Spannungen und reduziert Spannungen im Bauchraum.



1' Tiefe Bauchatmung 2:1 - Doppeltsolange Aus- wie Einatmen

(9') Auf korrekte Bauchatmung achten und entspannt bleiben.



1' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(10') Mula Bandha hinzu nehmen und weiterhin entspannt in den Bauch atmen.



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel

(20') Aktiviert die Muskulatur des unteren Bauches. Entspannt üben.



0' Agni Sara - Feuererweckende Übung

(20') Stärkt und aktiviert Bandapparat und Muskulatur des unteren Bauches. In den Anhaltephasen 1 + 2 von Kapalabhati üben, oder anschliessend als eigenständige Übung.



0' Uddhiyana Bandha

(20') Stärkt und aktiviert Bandapparat und Muskulatur des unteren Bauches. In den Anhaltephasen 1 + 2 von Kapalabhati üben, oder anschliessend als eigenständige Übung.



10' Wechselatmung mit Bandhas - Anuloma Viloma - Nadhi Shodana

(30') Beim Anhalten mit Mula Bandha und leichtem Uddhiyana Bandha



3' Omkar - Atemmeditation mit Om

(33') Ganz entspannt und eher leise als laut OM chanten. Im Atemrhythmus Mula Bandha setzen



4' Makarasana - Nakara Asana - Krokodilsübung

(37') Löst Verspannungen im unteren Rumpf



10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(47') Stärkt die Muskeln rund um Becken, unteren Rücken und Hüfte



3' Shirshasana - Kopfstand

(50') Entspannt stehen und besonders die Bauchmuskeln loslassen. Tief atmen und Mula Bandha üben.



3' Sarvangasana - Schulterstand

(53') Tief atmen und Mula Bandha üben.



3' Sethu Bandasana - Die Brücke mit erhobenen Armen

(56') Entspannt mit dem Atemfluss üben.



5' Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge

(61') Ganz locker in die Haltung hineingehen und meditieren. Energie im Bauchraum visualisieren.



0' Maha-Mudra

(61') Vorwärtsbeugenvariation. Sorgt für automatisches Mula Bandha und aktiviert die Muskulatur des unteren Rumpfes



3' Chakki Chalanasana - Mahlen

(64') Mit dem Atemfluss üben und Mula Bandha mit dem Atem setzen.



3' Gatyakmak Meru Vakrasana - Dyn. WS-Drehung

(67') Mit dem Atemfluss üben und Mula Bandha mit dem Atem setzen.



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(68') Stärkt den unteren Rücken, Gegenbewegung zur Vorwärtsbeuge



4' Yoga Mudra

(72') Aktiviert den unteren Bauchraum.

Übungsreihe: Yoga bei Leistenbruch



3' Bhujangasana - Kobra
(75') Aktiviert den unteren Bauchraum.



0' Niralambhasana - Schnecke - Einfache Kobravariation
(75') als sanfte Alternative zur Kobra



2' Navasana in Bauchlage, nur Beine heben
(77') als sanfte Alternative zur Heuschrecke.



3' Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana
(80') als sanfte Alternative zum Bogen



6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz
(86') Aktiviert u.a. den unteren Bauchraum.



3' Kakasana - Krähe
(89') Aktiviert den unteren Bauchraum.



2' Namaskarasana - Grußhaltung in der Hocke
(91') Aktiviert den unteren Bauchraum. Mit dem Atemfluss üben und bei jedem Atemzug Mula Bandha setzen.



2' Vayu Nishkasana - Windentferner
(93') Befreit von Spannungen und aktiviert den unteren Bauchraum. Mit dem Atemfluss üben und bei jedem Atemzug Mula Bandha setzen.



2' Parivritti Trikonasana - Gedrehtes Dreieck
(95') Aktiviert u.a. den unteren Bauchraum.



10' Shavasana - Entspannungslage
(105') Visualisiere Lichtenergie und leite sie in den unteren Bauch