

Übungsreihe: Yoga bei Schnupfen aller Art (Rhinistis, Sinusitis, Heuschnupfen ... - 105 Min



**10' Shavasana -
Entspannungslage**
(10')



**0' Mahasirs Mudra - Grosse
Kopf-Mudra**
(10')



**3' Tiefe Bauchatmung 1:2,
m./o. Kumbhaka**
(13')



3' Uddhiyana Bandha
(16') Einfaches Pranayama mit Uddhiyana Bandha üben um Manipura Chakra zu aktivieren.



**10' Kapalabhati - Strahlender
Schädel**
(26')



**5' Wechselatmung im
Rhythmus - Anuloma
Viloma - Nadi Shodhana**
(31') Mit Mula Bandha und Uddhiyana Bandha üben um die unteren Chakras zu aktivieren.



3' Brahmari - die Biene
(34') Gezielt die Vibrationen auf die Nase und Nebenhöhlen geben.



3' Ujjayi - Einfache Form
(37') Baut Energie auf



**10' Surya Namaskar -
Sonnengruss**
(47') Mit dem Atem fließend üben



3' Shirshasana - Kopfstand
(50') Alternative: Hund.
Auf jeden Fall mit Uddhiyana Bandha üben.



**3' Sarvangasana -
Schulterstand**
(53') Mit tiefer Bauchatmung üben, wenn möglich dazu Brahmari erklingen lassen.



3' Halasana - Der Pflug
(56') Mit tiefer Bauchatmung üben, wenn möglich dazu Brahmari erklingen lassen.



**5' Sethu Bandhasana-
Halasana (Brücke-Pflug)
dynamisch**
(61') Auf Manipura Chakra konzentrieren und in Zeitlupe üben



2' Matsyasana - Fisch
(63') Mit tiefer Bauchatmung üben, wenn möglich dazu Brahmari erklingen lassen.



**7' Pashimothasana -
Vorwärtsbeuge**
(70') Mit tiefer Bauchatmung üben, wenn möglich dazu Brahmari erklingen lassen.



**3' Gatyakmak Meru
Vakrasana - Dyn. WS-
Drehung**
(73') Aktiviert Manipura Chakra



**2' Purvotthasana - Schiefe
Ebene**
(75')



3' Bhujangasana - Kobra
(78') Mit tiefer Bauchatmung üben, wenn möglich dazu Brahmari erklingen lassen.



**2' Shalabhasana -
Heuschrecke**
(80') Alternativ: Navasana (Boot) auf dem Bauch liegend mit "nur Beine" heben.



3' Dhanurasana - Bogen
(83') Tief in den Bauch atmen und dadurch kontrollierte zeitlupeartige Schaukelbewegung auslösen.



2' Ustrasana - Kamel
(85') Halten, tief atmen.



**1' Garbhasana - Stellung des
Kindes - Embryostellung**
(86') Entspannen, loslassen



**6' Ardha Matsyendrasana -
Vakrasana - Einf. Drehsitz**
(92') Auf die Drehung konzentrieren. Wer will kann die Drehung aus dem Lotus machen.



**2' Padahasthasana -
Uttanasana - stehende
Vorwärtsbeuge**
(94') Tief atmen, loslassen, genießen.

Übungsreihe: Yoga bei Schnupfen aller Art (Rhinistis, Sinusitis, Heuschnupfen ... - 105 Min



2' Gedrehte, gegrätschte, stehende Vorwärtsbeuge

(96') Drehung intensiv werden lassen, tief in die Drehung hineinträdeln und atmen. Beide Seiten üben.



4' Trikonasana - Dreieck

(100')



15' Shavasana - Entspannungslage

(115')