

Übungsreihe: Yoga bei Schlafstörungen und Nervosität I - 105 Min



15' Shavasana - Entspannungslage

(15') Klassische Yoga-Tiefenentspannung. Mit Atembeobachtung üben: Auf den Atemfluss und die Temperatur der Nasenflügel konzentrieren.



3' Augenübungen

(18') Rechts - Links, Oben - Unten, Re Oben - Li Unten, Li Oben - Re Unten, Liegende Acht in beide Richtungen, Palmieren: Hände reiben und auf die Augen legen.



2' Japa: Om Shri Chandraya Namaha

(20') Mantra hörbar wiederholen und langsam immer leiser werden, bis flüsternd. Dann geistig wiederholen. Dieses Mantra in allen weiteren Übungen geistig wiederholen.



2' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

(22') Dabei weiter geistig das Mantra wiederholen.



2' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

(24') Atmen mit Mula Bandha und Mantra



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

(26') Atmen mit Mula Bandha und Mantra. Ein Mantra einatmen - 2 Mantras ausatmen zusätzlich zu den Atemübungen hinzunehmen



2' Tiefe Bauchatmung mit Visualisierung

(28') Atmen mit Mula Bandha und Mantra. Beim Einatmen Licht durch die Wirbelsäule hochziehen und beim Ausatmen ausstrahlen. zusätzlich zu den Atemübungen hinzunehmen



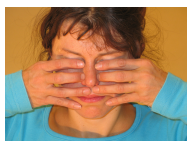
2' Ujjayi - Einfache Form

(30') Atmen mit Mula Bandha, Mantra, 2:1, Visualisierung und Ujjayi.



2' Brahmari - die Biene

(32') Atmen mit Mula Bandha, Mantra, 2:1, Visualisierung und Ujjayi, beim Einatmen Ujjayi, beim Ausatmen summen. zusätzlich zu den Atemübungen hinzunehmen



3' Yoni Mudra

(35') Atmen mit Mula Bandha, Mantra, 2:1, Visualisierung und Ujjayi, beim Einatmen Ujjayi, beim Ausatmen summen. Dabei die Sinnesorgane symbolisch mit den Fingern verschliessen, Ohrenknöpfchen andrücken. zusätzlich zu den Atemübungen



1' Sukhasana - Schneidersitz

(36') Atem fließen lassen, nachspüren



2' Müheloses Bhastrika - Soham

(38') Einatmen SO - Ausatmen HAMMMMMM



1' Sukhasana - Schneidersitz

(39') Nachspüren



5' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(44') Mit dem Atemreflex wechselseitig durch die Nasenlöcher atmen.



2' Sitali/Sitkari

(46') Wirkt kühlend - stärkt die Mondenergie



1' Sukhasana - Schneidersitz

(47') Nachspüren



2' Brahma Mudra - Nackendehnübungen

(49') Beugen: Vorne - rechts - links - mitte - hinten
Aufrecht: Rechts - links
Seitlich: Rechts - Links,



3' Parvatasana - Der Berg

(52') Stärkt und lockert die Nackenmuskeln



10' Chandra Namaskar - Mondgruss

(62') Ruhig und entspannt in die einzelnen Stellungen gehen. Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund

(65') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Sarvangasana - Schulterstand

(68') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Halasana - Der Pflug

(71') Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.

Übungsreihe: Yoga bei Schlafstörungen und Nervosität I - 105 Min



3' Matsyasana - Fisch

(74) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



3' Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge

(77) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(78) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Makrasana - Bauchentspannungslage

(79) Loslassen - Atem fließen lassen



3' Sphinx

(82) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Navasana in Bauchlage - Boot

(83) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Shalabhasana - Vogel

(84) Als Variation: ohne abzusetzen direkt aus dem Boot in den Vogel gehen. Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(85) Bewusst den Rücken lockern und entspannen. Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



2' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel

(87) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(88) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



2' Ardha Katichakrasana - Rumpftorsion im Stehen

(90) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



1' Padahasthasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(91) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



2' Trikonasana - Dreieck

(93) Mit Ujjayi, Mula Bandha und Mantra üben.



12' Shavasana - Entspannungslage

(105) Klassische Yoga-Tiefenentspannung. Mit Atembeobachtung üben: Auf den Atemfluss und die Temperatur der Nasenflügel konzentrieren.



0' Tratak - LichtMeditation - Augenreinigung

(105) Täglich mindestens 10 Minuten üben. Wirkt auf die Epiphyse und die Melatoninausschüttung. Reguliert den Wach-Schlaf-Rhythmus und löst psychische Verspannungen.