

Übungsreihe zur Lockerung und Schmierung von Gelenken

Lockerungs- und Atemübungen

Lockerungsübungen synchron mit der Atmung

Übe jeweils 10 Runden

Im Sitzen Ankommen, Atem spüren, 3 x AUM

1. Katzenatmung
2. Diagonale Katze, 3 Runden dynamisch im Wechsel. Dann 3 Runden je 1-3 Atemzüge halten
3. Tigeratmung
4. Berghaltung / Im Stehen ankommen
5. Fußgelenk / Armstreckung
6. Beinpendel mit Block
7. Dyn. Hüft-Vorbeuge aus dem Stand, Arme locker mitschwingend
8. Seitliche Armstreck-Atmung (Arme auf Schulterhöhe vorne, HF zusammen, Arme öffnen)
9. Buch öffnen und schließen, Ellbogen in die Seite drücken, Unterarme parallel zum Boden
10. Armpendel / fauler Gorilla
11. Nackenbewegungen und Schulterkreisen
12. Dreiecks-Atmung
13. Kobra-Atmung 1-2, 1: mittig auf und ab, 2: abwechselnd Ohr ablegen
14. Rückenmassage im Liegen mit angewinkelten Beinen
15. Dynamische Schulterbrücke
16. Rückenmassage im Liegen mit angewinkelten Beinen
17. Lendenstreckung mit gebeugten Beinen (Krokodilsübung, Knie abwechselnd zur Seite)
18. Bauchbewegung und Atem synchronisieren, 1xA tönen anschließend mindestens 5 Minuten Savasana / Endentspannung

Pranayama

1. Vibhaga Pranayama (Abschnittsatmung / 3 Räume)
Vorbereitende Praxis für Pranayama. Korrigiert das Atemmuster und erhöht die Lungenkapazität. Drei Abschnitte / Atemräume: Bauch, Brust, Schlüsselbein
Bei etwas Übung übergehen in Poorna Svasana (Yogische Atmung, Verbinden der 3 Räume)

Dhyana

1. Nadanusandhana (9xA, 9xU, 9xM, 9xAUM, anschließend solange in Stille verweilen wie angenehm)

Weitere Übungen

Tiefenentspannungen: Yoga Nidra, Pranalenkung über meinen YouTube Kanal abrufbar.

Viel Freude beim Üben, bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung ☺