

60 Minuten bei Ischialgie



3. Minute
Nadelöhr.

Piriformis dehnen.



2 6. Minute
Nadelöhr

Piriformis dehnen.



3 9. Minute
Quadrat

Piriformis dehnen.



4 12. Minute
Quadrat

Piriformis dehnen.



5 15. Minute
schlafender Schwan

Piriformis dehnen.



6 18. Minute
Gomukhasana

Abduktoren und Piriformis dehnen. Mula Bandha aktiv.



7 21. Minute
schlafender Schwan

EA: Mula Bandha stark, Gluteus Maximus angespannt und AA: Piriformis spüren.



24. Minute
Gomukhasana



26. Minute
Anjaneyasana

Beckenboden aktiv. Diaphragma Pelvis stärken



10 28. Minute
Alanasana

WS lang ziehen und unteren Rücken entlasten.



11 30. Minute
Anjaneyasana



12

32. Minute
Alanasana



34. Minute
Shalabasana

EA: hoch AA: Körper senken



36. Minute
Ardha Purvottanasana

Stärkt die Muskeln rund um den untern Rücken und die Pomuskeln. Nur mit entspannten Nacken Kopf zurückbeugen, sonst Kopf oben lassen. Bei akuten Schulter und Nackenschmerzen diese Stellung lieber auslassen.



15

40. Minute
Jathara Parivartanasana - Wirbelsäulen Drehung



16

44. Minute
Jathara Parivartanasana



17

47. Minute
Bananasana



18

50. Minute
Bananasana



19

60. Minute
Shavasana-Totenstellung

3-10 Minuten oder länger. Alle Muskeln entspannen und Gedanken und Gefühle ohne Wertung ziehen lassen. Den Atem hören und beobachten.

Diese Übungssequenz sollte erst begonnen werden, wenn die nötigen Kenntnisse in einer Yoga Stunde erworben wurden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, ob die abgebildeten Übungen mit professioneller Hilfestellung für Sie geeignet sind.

Erklärung der Abkürzungen:

- AZ: Atemzüge
- AA: Ausatmen
- BK: Brustkorb
- EA: Einatmen
- OK: Oberkörper
- WS: Wirbelsäule

Mehr Info unter: [poweryoga-landsberg.de](http://www.poweryoga-landsberg.de). Yoga und Meditation mit Thomas Stadler.

☎ 08191/970 03 97

✉ t.stadler@gmx.de