

## 60 Minuten für einen entspannten Nacken und Hüfte.

Bei [poweryoga-landsberg.de](http://poweryoga-landsberg.de) unter Übungssequenz zu finden

*Hinweis: Bei den Übungen beschrieben bei Bild 1 und 2 feste, gerollte Decke unter den Nacken geben.*

1



9. Minute  
Nackendehnung über eine Decke

Rolle unter den Nacken schieben. Hände auf Stirn legen. Atembewegung im Körper spüren. Nacken, Schultergürtel und oberen Rücken entspannen. Schultern vom Kopf wegziehen. Rechten Arm unter den Körper schieben, so dass er auf der anderen Seite wieder herauskommt. Handfläche nach unten. Atembewegungen lockern

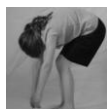
2



15. Minute  
Dehnung mit Arm über der Brust

Mit angewinkelten Knien auf die linke Seite legen. Rechtes Handgelenk greifen und am Arm ziehen bis Widerstand in der Schulter entsteht. Sobald der Widerstand nachlässt und die Schulter sich entspannt, nochmals etwas ziehen.

3



17. Minute  
Uttanasana  
Stoffpuppen Vorwärtsbeuge

Knie beugen und Händerücken locker auf den Boden. Alles loslassen und ausatmen vertiefen.

4



21. Minute  
Nackendehnung

WS lang ziehen in Tadasana. Kopf nur zur Seite, Kinn gesenkt lassen. Eine Minute entspannen mit tiefer Atmung, dann Kopf und Schulter Abstand vergrößern und weiter dehnen für eine Minute. Dann Seiten wechseln.

5



23. Minute  
Drehung des Oberkörpers mit gehobenen Armen

Füße einen Meter voneinander entfernen. Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt. Tief Atmen und BK weiten. Mitte der Brust bleibt stehen, während sich der OK und Arme um diesen Mittelpunkt bewegen. Becken bleibt nach vorne ausgerichtet. Lassen Sie beide Arme in der Achse. Mit dem Atem Entspannung in die Bewegung bringen. Schultergürtel und Brustkorb loslassen und auch die Spannungen um unteren Rücken auflösen.

6



27. Minute  
Parivritta Prasariita Padottanasana- gedrehte gegrätschte Vorwärtsbeuge

Aus der Grätsche, eine Hand am Boden und wie in der letzten Übung die Arme ausrichten um die Mitte der Brust herum. Hand einfach in der Mitte vor den Beinen absetzen.

7



28. Minute  
Anahatasana- Kniender Hund

Becken stabil über den Knien, während Hände aus dem Vierfüßler nach vorne wandern. Arme bleiben aktiv, während sich die Muskeln im oberen Teil der WS nach und nach entspannt. Brust kann zum Boden sinken. Danach Rücken runden.

8



29. Minute  
Bujangasana Variante- Sphinx

Beine und Fersen nach hinten schieben. Füße und Schambein in den Boden drücken und unteren Bauch aktiv lassen. Hände und Arme fest in den Boden drücken. Rückseite der Oberarme lang lassen. Ellbogen Richtung Körper bewegen, ohne es sichtbar zu machen. Jede AA entspannt oberen Rücken mehr. Beim EA die Seiten des BK und die Schlüsselbeine heben, ohne Spannung im Nacken entstehen zu lassen.

9



30. Minute  
Bujangasana- Kobra

Decke zur Entlastung des unteren Rückens unter Bauch legen und Bauch aktiv lassen. Wenn möglich mit EA nach oben kommen, sonst mit der AA. AA den unteren Bauch etwas einziehen, um unteren Rücken zu schonen. Rückbeuge mehr in die BWS bringen und unteren Rücken mit den Bauchmuskeln stützen. Hände ohne sichtbare Bewegung nach hinten ziehen und Brust weiten.

10



31. Minute  
Urdhva Mukha Svanasana-Aufschauender Hund

EA: Mitte fest halten (Uddiyana Bandha), Brust heben, Fuß Spann am Boden, danach in die Stellung des Kindes

11



34. Minute  
Surya Namaskar A

feste Körpermitte und entspannten Nacken behalten.

12



37. Minute  
Surya Namaskar B

Mitte aktiv und fest. Nacken entspannt

13



38. Minute  
Ardha Virabhadrasana

AA: Sinken, Bauch einziehen, Rücken lang strecken. Hüfte wird gedehnt und Beinkraft aufgebaut. Hinteres Knie auf den Boden, wenn sonst viel Spannung im Körper. Brust weiten, WS lang und Nacken entspannen.

14



39. Minute  
Urdhva Mukha Kapotasana -Sitzende Taube

Auf einem Stuhl oder direkt auf der Matte sitzend den birnenförmigen Muskel dehnen und entlasten (Piriformis M.), Raum für den Ischias Nerv schaffen. Der birnenförmige Muskel am Po ist bei Läufern und Athleten oft sehr verspannt!

15



40. Minute  
Ardha Purvottanasana Dreibeiniger Tisch

Stärkt die Muskeln rund um den untern Rücken und die Pomuskeln. Nur mit entspannten Nacken kopf zurückbeugen, sonst Kopf oben lassen.

16



41. Minute  
Ardha Matsyendrasana- Drehsitz

Reinigt die inneren Organe durch die erhöhte Blutzufuhr nach der Drehung. Hüftaußenseite wird gedehnt.

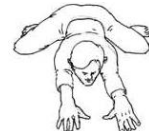
17



42. Minute  
Dwi Pada Rajakapotasana – Doppelte Taube

Wenn nötig die Stellung bei Bild 14 wiederholen und dabei statt zu sitzen auf dem Rücken liegen und ein Knie heranziehen und so die Hüfte dehnen. Danach ab Bild 13 auf der anderen Seite wiederholen.

18



48. Minute  
Supta Bhekhasana- liegende Frosch

Die Asana dehnt die Muskeln und das Gewebe nah an der Hüfte. Sie können aufatmen nach der Stellung und emotionale Erkenntnisse aus der Stellung ziehen. Lassen Sie die Gefühle zu ohne sie zu bewerten. Schauen Sie die auftretenden Empfindungen wertschätzend an.

19



49. Minute  
Ananda Balasana - Glückliches Baby

Körpermitte fest lassen. Dehnung in der Hüfte und der Beinrückseite wahrnehmen. Unteren Rücken loslassen und Nacken mit gerollter Decke unterstützen. Einfacher ist es die Oberschenkel anstatt der Füße zu halten.

20



50. Minute  
Jathara Parivartanasana - Wirbelsäulen Drehung

Rechtes Knie heranziehen und mit AA rechtes Knie nach links zum Boden bringen. EA: Reinigende Luft aufnehmen AA: Spannungen loslassen. 5 AZ, Seite wechseln. Unteren Rücken spüren und lockern.

21



60. Minute  
Shavasana-Totenstellung

3-10 Minuten oder länger. Alle Muskeln entspannen und Gedanken und Gefühle vorbeiziehen lassen.

23



65. Minute  
Dhyana  
Selbst-Beobachtung

Atem beobachten, Empfindungen beobachten, Gedanken beobachten und alles so lassen wie es ist. Bewertungen nicht weiter beachten oder verfolgen.  
Namasté.

**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://poweryoga-landsberg.de). Yoga und Meditation mit Thomas Stadler.**

**☎ 08191/970 03 97**

**✉ [t.stadler@gmx.de](mailto:t.stadler@gmx.de)**