

60 Minuten für gesunde Schultern und Hüfte.

Bei poweryoga-landsberg.de unter Übungssequenz zu finden

1



2. Minute
Balasana B. Stellung des Kindes

Schulter- und Hüftgelenke spüren.

2



4. Minute
Svanasana - Hund

Schultern nach außen rotieren.

3



6. Minute
Uttanasana
Stoffpuppen Vorwärtsbeuge

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

4



11. Minute
Surya Namaskar A

Schultern weit weg von den Ohren lassen.

5



16. Minute
Surya Namaskar B

Schultern nach hinten und unten ziehen und das Brustbein heben. Füße bewusst aufsetzen.

6



18. Minute
Eka Pada Svanasana (Einbeiniger Hund)

Aus dem abschauenden Hund A) Bein aufdrehen B) Bein nach hinten und C) Bein zur Seite strecken. (B und C ohne Bild). M. Gluteus Maximus wird gekräftigt.

7



20. Minute
Anjaneyasana

M. Psoas Major wird gedehnt. Diaphragma Pelvis wird gleichzeitig durch Mula Bandha gestärkt. Ohne Bild: Arme hinter den Rücken strecken und Finger verschränken. Schulterblätter nach unten ziehen und Schultern dehnen.



22. Minute
Virabhadrasana B – Varianten von Krieger B

Mit Adler und Kuh-kopf Armen (ohne Bild) und mit Seitbeuge (Bild), die Schultern mobilisieren. Bei der Seitbeuge hinteren Arm an vorderen Oberschenkel einhaken. Ohne Bild: Virabhadrasana B mit Handflächen nach oben halten, Schulterblätter werden nach hinten und unten geschoben und Brustkorb hebt sich.



24. Minute
Ardha Chandrasana - Halbmond

Rückenmuskeln und Bauchmuskeln aktivieren

10



26. Minute
Garudasana - Adler

Hüft- und Schulterblattmuskeln dehnen und damit entlasten und entspannen.

11



28. Minute
Natarajanasana - Tänzer

Mit fester Körpermitte und entspanntem Nacken üben.

12



30. Minute
Vrikshasana - Baum

Mitte aktiv und fest. Nacken entspannt. Vinyasa zur Bauchlage.

13



32. Minute
Shalabhasana

Ohne Bild: Kopf hin und her drehen aus der BL. Schulterblattmuskeln stärken. Mit dem EA hoch kommen mit dem AA zurück in die BL. Einflügelige Heuschrecke, wenn stärkere Wirkung gewünscht. Ein Arm zur Seite und seitlich aufdrehen in der Heuschrecke. Vinyasa zum Sitzen.

14



34. 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 wird durch das tägliche Leben immer wieder verkürzt, braucht also die tägliche Dehnung.

15



36. 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. Bei akuten Schulter und Nackenschmerzen diese Stellung lieber auslassen.

16



38. Minute
Ardha Matsyendrasana - Drehsitz

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

17



40. Minute
Gomukhasana – Kuhgesicht

Oberschenkel rotieren nach außen und Hüft und Schultergelenke werden gedehnt. Danach ab Bild 14 auf der anderen Seite wiederholen.

18



42. Minute
Supta Bheekhasana- liegende Frosch

Die Asana dehnt die Muskeln und das Gewebe nah an der Hüfte.

19



44. 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 an den Oberschenkeln anstatt der Füße zu ziehen.

20



46. 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



56. Minute
Shavasana-Totenstellung

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

23



60. Minute
Dhyana
Selbst-Beobachtung

Atem beobachten, Empfindungen beobachten, Gedanken beobachten und alles so lassen wie es ist. Auftretende Bewertungen und andere innere Vorgänge nicht weiter beachten oder verfolgen. In die innere Stille sinken und dort die Aufmerksamkeit lassen. Entspannen und mit dieser Stille verschmelzen.
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. Yoga und Meditation mit Thomas Stadler.

☎ 08191/970 03 97

✉ t.stadler@gmx.de