

SOS Stress !



1 Yogi-Atmung

Vertieft den Atem, beruhigt

- Einatmen: Bauch, Brust und Schlüsselbein, a

usatmen: Schlüsselbein, Brust, Bauch

2 Mondatmung Candra Bhedana

- gegen Unruhe und Nervosität

- rechte Hand im Vishnu-Mudra (Zeige- und Mittelfinger innen)

- immer links einatmen, rechts ausatmen

3 Wechselatmung Anuloma-Viloma

- gleicht die Gehirnhälften aus

- rechte Hand im Vishnu-Mudra (Zeige- und Mittelfinger innen)

- links 4 Takte einatmen, rechts 4 Takte ausatmen, rechts 4 Takte einatmen, links 4 Takte ausatmen

- oder: 2 Takte einatmen, 8 Takte halten, 4 Takte ausatmen

4 Kindsposition Balasana

- entspannt die Wirbelsäule, beruhigt

- im Fersensitz den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, Kopf zum Boden, Hände zu den Füßen oder unter die Stirn

5 Apanasana

- entspannt den unteren Rücken, beruhigt und fördert die Verdauung

- in Rückenlage die Hände auf den Knien, einatmen Knie weg vom Körper, ausatmen Knie zum Körper

6 Kniekreisen

- entspannt die Hüften und den unteren Rücken

- in Rückenlage die Hände auf den Knien, kreise erst links dann rechts herum mit den Knien

7 Nackendehnung

- entspannt die Halswirbelsäule und die Muskulatur zur Brust

- lege die rechte Hand an dein linkes Ohr, ziehe sanft den Kopf zur rechten Schulter, der Kopf drückt sanft gegen die Hand, übe auch die andere Seite

8 Schulterkreisen

- öffnet die Brust und das Herz, lockert die Schultern

- einatmen: die Schultern über vorne nach oben kreisen, ausatmen: nach unten, übe auch nach hinten

9 Vorbeugen Pashimottanasana und Uttanasana

- entspannt den gesamten Rücken, gut vor dem Schlafen

- im Stand oder im Langsitz mit langem Rücken den Oberkörper Richtung Knie bringen, oder an der Wand

Namastè !