

Wirkungsweisen:

YOGASANA Körperübungen Erdserie

Knees to Chest (Knie zur Brust) : Entlastet die Bandscheiben und Nervenwurzeln im Bereich der Lendenwirbelsäule und Kreuzdarmbeinverbindungen. Mobilisiert die Hüftgelenke.

Partial Recline (Halbe Rückenlage) : Entspannt den gesamten Rücken, speziell die untere Wirbelsäule und vertieft die Atmung.

Bridgerolls – Bridge (Brückenrollen – Schulterbrücke oder Halber Bogen aufwärts oder Rad) ARDHA URDHVA DHANURASANA : Es werden alle Wirbeln mobilisiert. Blockaden können sich lösen, Nerven und Bandscheiben werden revitalisiert und der Rückenstrecker wird gekräftigt. Die Körpervorderseite wird gedehnt und das Nabelzentrum mit seinen 72000 Nervenbahnen, die hier ihren Ursprung haben, wird aktiviert. Das Nabel- bzw. Sexualzentrum steht für unsere körperliche Gesundheit. Die Schulter- und Hüftgelenke werden geöffnet. Becken- und Beckenbodenmuskulatur, sowie Verdauungs- und Fortpflanzungsorgane werden gestärkt und gesund erhalten. Der Lebermeridian wird energetisiert, und der Blutdruck gesenkt (Jalandhara Bhandha). Der Geist wird klar, die Atmung vertieft und das Herzzentrum geöffnet - was wiederum die Stimmung hebt und Freude und Freiheit schenkt.

Hip Side Stretch (Hüft-Seitdehnung oder Krokodil) MAKRASANA : Die gesamte Rumpfmuskulatur und der Rückenstrecker sowie die Hüft- und Nierenregion werden gedehnt und durchblutet. Ischiasbeschwerden sowie Prostata- und Unterleibserkrankungen können beseitigt werden. Der Brustkorb weitet sich und die Atmung wird vertieft. Hip Side Stretch aktiviert die Funktionskreisläufe von Blase, Gallenblase, Herz, Kreislauf und Lunge und wirkt ausgleichend auf den ganzen Körper. Entspannung setzt ein und Energie kann wieder frei fließen. “Probleme im Hüftbereich stehen oft in Verbindung mit dem Verurteilen von Eigenschaften anderer Menschen. Makrasana hilft uns mehr Verständnis aufzubringen für unsere Mitmenschen und eigene Mängel in Bezug auf Charakter und Disziplin wahrzunehmen und zu korrigieren“ (Yogi Janakananda).

Leg Lift (Bein heben) : Kräftigt die gesamte Beinmuskulatur und stabilisiert Knie und Kniescheibe.

Leg Stretch (Beindehnung oder 3 Schritte zurücklegen) SUPTA TRIVIKRAMASANA : “Dieses Asana ist Vishnus Inkarnation: dem Zwergengott Vamanavatar gewidmet und erzählt von der Befreiung des Weltalls vor den Dämonen“ (B.K.S. Iyengar). Leg Stretch dehnt die Rückseite der Beine, belebt die Leistenregion, den Beckenboden, sowie die Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane. Aktiviert das Wurzelchakra und wirkt beruhigend auf den Geist.

One Knee to Chest (Knie zur Brust) : Dehnt die Gesäß- und Hüftmuskulatur, entspannt den unteren Rücken und öffnet Hüft- und Kreuzdarmbeingelenke. Lindert Ischiasbeschwerden.

Hip Rotation (Hüftkreisen) : Durchblutet die Hüftgelenke und kräftigt die Gesäß- und Beinmuskulatur. Der Stoffwechsel im gesamten Becken und Hüftgelenksbereich wird angeregt.

Reclined Tree – Reclined Extended Tree (Liegender Baum) SUPTA VRIKSASANA : Entspannt den gesamten Körper, öffnet und durchblutet die Hüftgelenke und aktiviert den Leber- und Nierenmeridian. Wir erhalten Gleichgewicht, Konzentration und Willenskraft. Anspannungen lösen sich und geistige Ruhe tritt ein.

Spider (Spinne) : Dehnt Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Entlastet Nerven und Bandscheiben in der unteren Wirbelsäule und im Bereich der Kreuzdarmbeingelenke (Ischiasnerv). Spider öffnet die Hüftgelenke, belebt den Beckenboden sowie die Unterleibs- und Fortpflanzungsorgane. Aktiviert das Wurzelchakra. Mentaler Stress wird abgebaut und es folgt ein erholsamer Schlaf.

Cradle (Wiege) : Öffnet und belebt die Hüftgelenke. Nieren und Unterleib werden durchblutet. Gase können sich lösen und Ischiasbeschwerden beseitigt werden. Knie- und Sprunggelenke werden gesund erhalten. Cradle aktiviert den Gallenblasenmeridian: aufgetauter Ärger kann losgelassen werden – was wiederum zu entspannten Kniegelenken führt.

Reclined Twist (Liegende Drehung) : Die spiralförmige Rotationsbewegung aktiviert den Stoffwechsel und das Nervensystem. Revitalisiert die Wirbelsäule. Belebt den Schultergürtel und die Hüften. Vertieft die Atmung und wirkt ausgleichend auf den Körper. “Unbewusste Gedanken können ins Bewußtsein gelangen. Wir lösen uns von alten Unreinheiten und nehmen eine neue Sichtweise ein“ (Yogi Janakananda).

Reclined Free Seat (Liegender Freier Sitz oder Bequeme Stellung) SUKHASANA : Das Becken entspannt. Die Hüftgelenke öffnen sich und der Nierenmeridian wird aktiviert. Sukha bedeutet bequem oder glücklich: Gefühl und Verstand (linke und rechte Körperseite) werden harmonisch miteinander verbunden.

Reclined Butterfly (Liegender Schmetterling oder Liegende Gebundene Winkelhaltung) BADDHA KONASANA : Die Hüften entspannen und das Becken ruht fest auf dem Boden. Füße und Knie werden lebendig und geschmeidig. Das gesamte Becken wird durchblutet, Nieren, Prostata, Harnwege und Unterleibsorgane werden gesund erhalten.

Tranquility (Totenstellung) SHAVASANA : Die in der Asanapraxis ausgelösten Reinigungsprozesse werden vergegenwärtigt und verarbeitet. Gedanken und Ängste steigen ins Bewusstsein und können so aufgelöst und überwunden werden, indem wir unsere emotionalen und mentalen Spannungen sterben lassen. Shavasana befreit den Körper von Müdigkeit und harmonisiert das Nervensystem.