Yoga am Meer - CD 13 Leber

Yoga am Meer
Entspannen und auftanken ...

1) Oberkörper drehen
Im Schneidersitz, streck die Arme zu den Seiten, auf Schulterhöhe, parallel zum Boden. Mache mit den Händen Fäuste, Die Daumen zeigen nach oben. Mit dem Einatmen dreh den Oberkörper nach links, mit dem Ausatmen dreh den Oberkörper nach rechts. Die Augen sind geschlossen, konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Die Übung massiert die Leber. 3 Minuten.

2) Nabel pumpen
Im Schneidersitz, leg die Hände auf die Knie. Atme langsam ein, atme langsam aus und halte den Atem so lange ausgehalten, wie du kannst. Pumpe dabei deinen Nabel. Zieh den Bauch ein und lass wieder los, eine schnelle, rhythmische Bewegung. Maximal 16 Mal. Wiederhole die Übung ein paar Mal bis zu 3 Minuten insgesamt.

3) Oberkörper kreisen im Stehen
Komm zum Stehen, die Füße sind etwas mehr als hüftbreit aufgestellt. Achte auf einen festen Stand.
Leg die Hände auf deine Hüfte. Beginne aus der Hüfte heraus große Kreise mit dem Oberkörper zu machen. Atme ein, wenn du nach hinten kreist und atme aus, wenn du nach vorne kreist. Wechsle nach 2 Minuten die Drehrichtung und wiederhole die Übung weitere
2 Minuten.

4) statische Standhaltung
Bleib stehen und streck die Arme zu den Seiten aus.
Die Füße sind etwas weiter als hüftbreit auseinander. Atme ein und mit dem Ausatmen dreh dich im Oberkörper nach links, dann bring die rechte Hand zum linken Fuß - ohne die Beine zu beugen (alternativ leg die Hand auf das Schienenbein), streck den linken Arm nach oben. Streck die Finger. Dreh den Kopf leicht zur linken Seite. Bleib in dieser Haltung 2-3 Minuten. Spüre die Dehnung, lass los und atme lang und tief.
Die Übung wird nur zur einen Seite ausgeführt.

5) Rückenlage, Bein strecken
Leg dich auf den Rücken und verschränke die Hände im Nacken. Streck das linke Bein auf dem Boden aus, streck die Ferse von dir weg. Streck das rechte Bein gerade nach oben, 90 Grad. Streck die Ferse von dir weg. Drück den unteren Rücken fest in den Boden. Bleib in der Haltung 3 Minuten Und mach Feueratem.

6) Rückenlage - Beine heben und halten
Um den unteren Rücken zu unterstützen, kannst die Hände unter den Po legen. Spreiz die Beine mattenbreit und heb sie in einem Winkel von 60 Grad nach oben. Bleib in der Haltung 2-3 Minuten und mach Feueratem. Achte darauf, deinen unteren Rücken gut in den Boden zu drücken.

7) Beine öffnen und schließen
Bleib in der Rückenlage und zieh die Knie zur Brust heran. Umfasse mit den Händen die Knie. Mit dem Einatmen streck die Beine nach vorne wie in der Übung Nummer 6.
Leg die Hände dabei auf den Boden ab. Mit dem Ausatmen zieh die Knie wieder an die Brust heran und umfasse sie mit den Händen. Wiederhole die Bewegung weich und fließend 3 Minuten lang.

8) Maha Mudra - nach vorne dehnen
Im Sitzen streck die Beine nach vorne aus, streck die Fersen von Dir weg. Heb die Arme, dehn dich nach oben, atme ein und mit dem Ausatmen beug dich nach vorne und nach unten, die Hände zu den Füßen. Versuche deine Fußzehen zu greifen ohne die Beine zu beigen oder leg die Hände auf den Beinen Ab. Bleib in der Haltung und mach Feueratem. 3 Minuten.

9) Arm-Übung - Flügel
Im Schneidersitz streck die Arme zu den Seiten. Mit dem Einatmen heb die Arme über den Kopf so dass die Handrücken sich berühren. Mit dem Ausatmen bring die Hände seitlich zum Boden, so dass die Fingerkuppen den Boden berühren. Fahre im zügigen Tempo fort. 3 Minuten. Diese Übung stärkt das Nervensystem.

10) Arm-Übung - drehen
Bleib im Schneidersitz und leg die rechte Hand mit dem Handrücken auf deinen unteren Rücken. Streck den linken Arm in einem Winkel von 60 Grad nach vorne aus, die Hand in Verlängerung des Armes, die Finger sind gestreckt. Mit dem Einatmen dreh dich nach links, mit dem Ausatmen dreh dich nach rechts. Kopf und Arm gehen mit. Behalte exakt die Armhaltung bei. 3 Minuten.