Yoga am Meer - CD 19 Yoga-Übungen für Frauen

Hormon-Yoga gegen Wechseljahresbeschwerden und Menstruationsbeschwerden

Yoga am Meer
Entspannen und auftanken ...

1) Becken

Liege auf dem Rücken, bringe deine Füße zum Gesäß und umfasse die Fußgelenke mit den Händen. Hebe mit dem Einatmen das Becken so hoch du kannst. Mit dem Ausatmen leg den Rücken Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden, das Steißbein zum Schluss. Nimm dir Zeit für die Bewegung, nimm dir Zeit für deinen Atem. Wiederhole die Bewegung langsam und fließend 3 Minuten.
Diese Übung entspannt den Unterleib und stärkt den unteren Rücken.

2) Taube

Setz dich auf die linke Ferse und strecke das rechte Bein nach hinten. Leg die Hände auf den linken Oberschenkel, versuche die Hüfte noch mehr Richtung Boden zu bringen ohne das Becken zu kippen, die Hüfte bleibt nach vorne ausgerichtet. Dann richte dich im Oberkörper auf, lehn dich leicht nach hinten, so dass du im unteren Rücken eine Dehnung spürst, heb die Arme, halte die Hände auf Ohrhöhe, die Ellenbogen zeigen nach unten und sind dicht am Körper. Die Augen sind geöffnet, schau nach oben. Spüre die Dehnung im unteren Rücken, atme lang und tief. Bleib in der Haltung für eineinhalb Minuten.
Nimm langsam die Arme nach unten, beug dich nach vorne, leg die Hände vor dir auf den Boden, leg deinen Oberkörper auf den linken Oberschenkel und bring die Stirn zum Boden. Entspanne in der Haltung für eineinhalb Minuten.

Richte dich langsam wieder auf und wechsle die Seite.
Bleib in der Haltung für eineinhalb Minuten.
Nimm langsam die Arme nach unten, beug dich nach vorne, leg die Hände vor dir auf den Boden, leg deinen Oberkörper auf den rechten Oberschenkel und bring die Stirn zum Boden.
Entspanne in der Haltung für eineinhalb Minuten.

3) Beindehnung

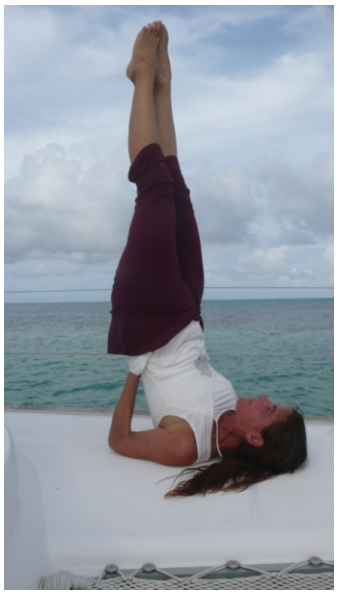
Im Sitzen streck die Beine weit zu den Seiten aus. Streck die Fersen von dir weg. Leg deine linke Hand mit dem Handrücken nach unten an die Innenseite deines linken Oberschenkels. Streck den rechten Arm hoch, richte dich auf, atme tief ein, mit dem Ausatmen dehn dich über die Seite nach links, der Oberkörper bleibt nach vorne ausgerichtet, die linke Körperseite geht in Richtung linkes Bein, halte den rechten Arm über den Kopf, die Hand geht Richtung linkem Fuß. Wenn du sehr gelenkig bist, schaffst du es vielleicht den linken Fuß zu greifen. Spüre die Dehnung in der rechten Körperseite und bleibe 2 Minuten in dieser Dehnung.
Die Augen sind geschlossen, atme lang und tief.
Dann richte dich auf und wechsel die Seiten. Spüre die Dehnung in der linken Körperseite und bleibe 2 Minuten in dieser Haltung.
Die Augen sind geschlossen, atme lang und tief. Diese Übung arbeitet am Leber- und am Gallenblasenmeridian.

Zusammenstellung der Übungen: Katja Thomsen, www.yogaammeer.de, thomsen@yogaammeer.de

4) Drehsitz
Streck das rechte Bein aus, streck die Ferse von dir weg, stell den linken Fuß auf, zieh den Fuß dicht zu dir heran. Stütz dich hinter deinem Rücken mit der linken Hand auf, richte dich auf, leg den rechten Arm mit der Ellenbogenbeuge um dein linkes Knie und dreh dich im Oberkörper nach links. Spüre die Dehnung im rechten Unterleib und schick deinen Atem und deine Aufmerksamkeit dorthin.
Bleib 2 Minuten in der Haltung, atme lang und tief.
Komm langsam aus der Drehung und wechsle die Seiten.
Bleib wieder 2 Minuten in der Haltung.

4) Heuschrecke
Leg dich auf den Bauch, mach mit den Händen Fäuste und leg die Fäuste in deine Leisten, in die Oberschenkelbeuge (nicht auf den Knochen). Die Beine sind gerade ausgetreckt, die Fußrücken berühren den Boden. Richte dich im Oberkörper auf, heb die Beine, heb den Kopf und bleib in der Haltung 2 Minuten. Die Augen sind geschlossen, atme lang und tief. Zieh die Schulterblätter nach hinten und nach unten, um dich noch mehr im Brustkorb zu öffnen. Über die Fäuste drückst du Akupressurpunkte in den Leisten, die den Energiefluss im Leber- und Milzmeridian verstärken.
Entspanne danach in der Bauchlage für 1 Minute.

5) Schulterstand
Zur Entlastung der Halswirbelsäule ist es besser, unter die Schultern eine gefaltete Decke zu legen. Der Kopf liegt dabei auf dem Boden, die Decke endet oben an der Schulterkante.
Leg dich auf den Rücken, zieh die Knie zu dir heran, mit Schwung heb dein Becken vom Boden ab, zieh die Knie zum Kopf, die Beine sind noch gebeugt, leg die Hände auf den unteren Rücken, versuche die Ellenbogen am Boden dicht zusammen zu legen.
Dann streck die Beine hoch, komm in den vollen Schulterstand. Nimm das Kinn etwas vom Brustkorb weg, damit du mehr Platz im Hals hast. Bleib in der Haltung für 2 Minuten, atme lang und tief. Komm langsam mit angewinkelten Beinen aus der Haltung.
Diese Übung arbeitet an der Schilddrüse und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Die Durchblutung der Beine wird gefördert. Praktiziere täglich den Schulterstand, er hält dich jung - auch im Geist, da du in der Umkehrhaltung, deine Perspektive veränderst.



Entspanne nach der Übungsreihe 8 bis 15 Minuten in der Rückenlage.

Zusammenstellung der Übungen: Katja Thomsen, www.yogaammeer.de, thomsen@yogaammeer.de

Zusammenstellung der Übungen: Katja Thomsen, www.yogaammeer.de, thomsen@yogaammeer.de