

Shakti Naam Cardio Yogastunde für Vitalität, Jugend und Schönheit

Musik Empfehlung	Zeit	Name der Übung	Inhalte
			<p>Dieses einfache, zeitsparende Herz-Kreislauf-Training unterstützt die Aufrechterhaltung einer gesunden Herzfrequenz, einer guten Durchblutung und steigert deine Energie. Es stimuliert stark die Erneuerung des menschlichen Gehirns und beugt vorzeitiger Hautalterung vor, verbessert deine Gesundheit und verleiht dir eine schöne Aura. Es ist eine schöne Möglichkeit, deinen Körper zu stärken und zu straffen und es macht großen Spaß.</p> <p>Hinweise: Achte auf deine Grenzen, evtl. Schwindelgefühle beim Atmen – komme da in die Babyposition; ausreichend Wasser trinken</p>
CD Mystic Light, <i>Sophia</i>	3 Min	Vollständiger Atem	<p>Schneidersitz, gerade Wirbelsäule, Hände ruhen entspannt auf den Knien.</p> <p>Atme zuerst tief durch die Nase in den unteren Bauchbereich ein, dann in den unteren Bereich des Brustkorbes (untere Rippenbögen) und schließlich in den oberen Bereich des Brustkorbes, bis in die Lungenspitzen. Die Ausatmung erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Atme zunächst im oberen Brustbereich aus, dann in den unteren Bereich des Brustkorbes und schließlich in den unteren Bauchbereich.</p> <p><u>Die Ein- und Ausatmung umfasst jeweils 8 Takte:</u> Einatmung: Bauch: 1-2-3-4, unterer Brustbereich: 1-2, oberer Brustbereich: 1-2 Ausatmung: oberer Brustbereich: 1-2-3-4, unterer Brustbereich: 1-2, Bauch: 1-2</p> <p>Wirkungen: verbessert die Gesundheit, wirkt gegen Asthma und hilft bei Lungenerkrankungen und Erkrankungen der Bronchien. Er massiert die inneren Organe, wirkt wohltuend gegen Bluthochdruck, Angstzuständen, Stress und Herzerkrankungen. Der Atem lässt die Gedanken klarer und leichter werden, schenkt Vitalität und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.</p>
CD Golden Shield, <i>Sweet AUM</i>	3 Min	Einstimmung	Im Sitzen: 3 x Aum oder OM
	3 Min	Brain Boosting	<p>Stehen, Füße hüftbreit geöffnet (3 x einatmen, 1 x ausatmen mit HAAA)</p> <p>einatmen: Arme kreuzen vor dem Körper, einatmen: Arme zur Seite öffnen, die Handflächen zeigen nach vorne, einatmen: Armen nach oben über dem Kopf schwingen, Handflächen zeigen zueinander, Arme nach unten hinten schwingen, Kopf runter, Knie sind etwas gebeugt und mit HAAA ausatmen (3- 9 x)</p> <p>Am Ende: einatmen, nach oben strecken und schütteln, ausatmen</p> <p>Wirkungen: revitalisiert das Gehirn, gut für die Wirbelsäule, gegen Streß und Depressionen</p>

CD Absolut Goodness; Vision Instrumental	3 Min	Atme-Mehr-Ein-Atem	Füße geschlossen, Hände seitlich am Oberschenkel, schaue geradeaus, Augen geöffnet 6 – 12 x nachatmen, Ende: Atem halten, langsam durch die Nase ausatmen Insgesamt 3 x. Wirkungen: öffnet und dehnt den Brustkorb, erweitert die Lungenkapazität, Herz wird mit Energie versorgt
CD Naam Pure Consciousness Activation, Pranic Breath	4 Min	Pranischer Atem	Füße geschlossen, Hände seitlich am Oberschenkel, Finger geöffnet, Augen geöffnet 1 Sekunde einatmen + 1 Sekunde ausatmen, je Übung 30 Sek 1. Schaue geradeaus 2. Mudra: Die Arme sind seitlich angewinkelt, die Handflächen zeigen auf Schulterhöhe nach vorne Am Ende der Atemübungen: einatmen, Atem halten, Augen schließen (bei Schwindel geöffnet lassen), Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen, Atme langsam durch die Nase aus und ziehe etwas den Nabel ein Wirkungen: um mehr Prana aufzunehmen, Gesundheit zu stärken, massiert das Herz
CD Absolut Goodness; Vision Instrumental	3 Min	Nacken-öffnungssequenz	Wangen aufplustern mit Schulterpumpen (Hamster im Glück), 3x 1. Füße geschlossen, Arme seitlich am Körper, die Hände sind im Shakti Mudra, die Handrücken zeigen nach vorne 2. Blicke nach oben, atme durch den O-förmigen Mund ein, halte den Atem, plustere die Wangen auf, bringe das Kinn zur Brust 3. Bewege die Schultern mit angehaltenem Atem auf und ab (8-10x oder 30 Sek) 4. Hebe das Kinn und bringe den Kopf in die Ausgangsposition 5. Atme sanft und langsam durch die Nase aus Wirkungen: unterstützt die Schilddrüse, schenkt ein strahlendes Gesicht, durchblutet die Haut und mindert Falten, löst Verspannungen im Hals-/Nackebereich
CD Life Pulse, Rise	8 Min	Cardio Teil 1	Arme schwingen (6 Min) Teil 1 (3 Min): Schwinge beide Arme vor und zurück, die Handflächen zeigen nach hinten. Atme jeweils kraftvoll aus, wenn die Arme nach hinten schwingen (Breath of Glow). Die Einatmung geschieht von selbst. Schwinge die Arme 4x mit den Fußsohlen flach auf dem Boden, beim 5. Mal, wippe 1x auf der Fußsohle vor und zurück. Fahre in diesem Rhythmus fort. Teil 2 (2 Min): Schwinge die Arme mit dem Einatmen durch die Nase nach vorne und mit dem Ausatmen durch den Mund nach hinten. Komme dabei auf die Zehenspitzen, wenn du nach vorne schwingst und auf die Fersen, wenn du nach hinten schwingst. Fahre im Wechsel fort. Teil 3 (1 Min): Schwinge die Arme mit dem Einatmen durch die Nase nach vorne und komme dabei auf die Zehenspitzen. Strecke beim Zurückschwingen die Zunge mit dem Ausatmen soweit du kannst aus dem Mund und spreize dabei die Finger und komme auf die Fersen. Fahre im Wechsel fort. Am Ende: einatmen, nach oben strecken und schütteln, ausatmen Komme für 1 Minute in die Babyposition

			Wirkungen: schenkt dir lebenslange Gesundheit bei täglicher Praxis, verbessert deine Gesundheit auf der physischen und mentalen Ebene, wirkt ausgleichend und entgiftend, schenkt dir Energie und gute Laune
CD Life Pulse, <i>Rise</i>	6 Min	Cardio Teil 2	Magnet (5 Min) Füße mehr als schulterbreit geöffnet und Zehen zeigen nach außen, Bracing (stabiler Beckenboden), Kraft des Nabels nutzen, Rücken gerade, Knie ca. über dem mittleren Zeh, um die Knie zu schützen (wenn du deine Knie beugst) Atme ein, bringe die Arme nach hinten (nicht durchstrecken) und beuge die Knie. Bringe die Arme mit dem Ausatmen nach vorne, etwa bis Höhe des Dritten Auges (Punkt zwischen den Augenbrauen), die Handflächen berühren sich nicht (wie beim Mittleren Säulen Mudra), strecke dabei die Knie. Fahre im Wechsel fort. Am Ende: einatmen, nach oben strecken, ausatmen, Händen kreisen nach vorne Wirkungen: sehr kraftvoll, ganze Körper arbeitet, schenkt uns eine starke und schöne Aura, schenkt Energie und Vitalität, bewegte Meditation, können wir auch nutzen um unsere Träume zu verwirklichen
Faul & Wad vs. Pnau, Changes	4 Min	Cardio Teil 3	Kreuzweises Laufen, entgegengesetzte Hand zu Außenseite Knie (3 Min) Klatsche, hebe abwechselnd ein Knie und ziehe dabei den Nabel nach innen oben. Berühre gleichzeitig mit der entgegengesetzten Hand die Außenseite des erhobenen Knies und drehe den Oberkörper leicht zur Seite (Twist). Die rechte Hand berührt die Außenseite des linken Knies und umgekehrt. Atme jeweils durch die Nase aus (Breath of Glow), wenn sich Hand und Knie berühren. Fahre in schnellem Tempo im Wechsel fort (Klatschen, Antippen, Klatschen, Antippen). Am Ende: einatmen, nach oben strecken und schütteln, ausatmen Wirkungen: gut für die Wirbelsäule, Organe, Herz, Gehirn
CD Life Pulse, <i>Rise</i>	4 Min	Cardio Teil 4	Herzübung (3 Min) Einatmen Brücke Hände geöffnet, Ausatmen zurück Hände zur Faust und Brustkorb öffnen, Blick nach oben richten, rechte Arm nach links einatmen Handflächen zeigen nach vorne, ausatmen Mitte Hände zur Faust, linke Arm nach rechts einatmen Handflächen zeigen nach vorne, ausatmen Mitte Am Ende: einatmen, nach oben strecken und schütteln, ausatmen Wirkungen: für ein gesundes Herz, öffnet die Meridiane, lässt die Lebenskraft zirkulieren, löst Blockaden
Buddha Bar, Saltwater	4 Min	Cardio Teil 5	Marschieren auf Zehenspitzen (3 Min) Marschiere auf den Zehenspitzen, die Arme schwingen mit. Wenn das linke Knie angehoben wird, schwingt der rechte Arm nach vorne (nicht höher als parallel zum Boden) und umgekehrt. Atem: Atme 3x segmentiert durch die Nase ein und 1x durch die Nase aus, jeder Schritt entspricht einem Segment Am Ende: Komme für 1 Minute in die Babyposition Wirkungen: schenkt Energie, von der Wirkung ungefähr so als würdest du eine dreiviertel Stunde schnell laufen

CD The Great Spirit, <i>The Great Spirit</i>	4 Min	Cardio Teil 6	Schütteln auf dem Rücken (3 Min) Rückenlage, drücke den unteren Rücken in den Boden und spanne die Bauchmuskeln an, strecke Arme und Beine gerade nach oben, die Handflächen zeigen zum Himmel, bewege die Handflächen als ob du eine Glühbirne eindrehst. Schüttle Arme und Beine kräftig. Am Ende: Einatmen, halte den Atem und strecke Arme und Beine nochmals nach oben, Handflächen und Fußsohlen zeigen zum Himmel, atme aus und ziehe die Knie zur Brust und entspanne Wirkungen: stärkt das Immunsystem, beugt Problemen mit Herz und Nieren und Schlaganfällen vor, durchblutet die Wirbelsäule, Vorbeugung und Heilung von Hautkrankheiten, regt den Blutkreislauf an, Alternative zum Schulter-/Kopfstand
CD Mystic Light, <i>Sophia</i>	3 Min	Übergang	Dreiecksposition (1 - 2 Min) Komme in den Vierfüßlerstand, Strecke die Knie und hebe Gesäß und Hüften, sodass du ein Dreieck bildest; der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule, Hände sind schulter- und Füße hüftbreit auseinander; verteile das Gewicht gleichmäßig auf Händen und Füßen, strecke den unteren Rücken nach oben hinten, sodass dein Rücken und deine Arme eine Linie bilden; Atme lang und tief durch die Nase Ende: Atme tief ein, komme in die Babyposition, atme aus und entspanne Wirkungen: stärkt Arm- und Beinmuskulatur, gute Anti-Streß Haltung
CD Naam Mala Meditation , <i>Aap Sahaee Hoa</i>	4 Min	Nabelarbeit	Brettposition (3 x 30 Sekunden) Vierfüßlerstand, stütze die Unterarme auf den Boden, verschränke die Finger, Bracing, stelle den rechten und anschließend den linken Fuß auf und senke den Körper in eine Brettposition Ende: Babyposition Atem: Langer tiefer Atem Wirkungen: Stärkt den gesamten Körper
Primal Vibrations, <i>Harmonyum OM</i>	7 Min	Entspannung	Stabile Bauchlage, 3 Min auf jeder Seite, oder alternativ 6 Min auf dem Rücken Ende: Stabile Seitenlage: Babyposition Rücken: Strecken, Dehnen, Knie zum Körper ziehen, Arme und Beine hoch strecken und schütteln
		Meditation	Ra-ma-da-sa Mudraserie
		Ausstimmung	OM Shanti Shanti Shanti