

Shakti Naam Yogastunde für den Rücken

Musik Empfehlung	Zeit	Name der Übung	Inhalte
			<p>Sichere und dynamische Sequenzen aus dem Shakti Naam Yoga, um die Wirbelsäule zu heilen, chronische Rückenschmerzen zu behandeln, Verspannungen abzubauen sowie Rückenschmerzen und Steifheit vorzubeugen. Finde deine natürliche Flexibilität und allgemeines Wohlbefinden wieder.</p> <p>Hinweise: Achte auf deine Grenzen, evtl. Schwindelgefühle beim Atmen – Babyposition; ausreichend Wasser trinken, Bracing</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></p> <p>Einatmung: Bauch: 1-2-3-4, unterer Brustbereich: 1-2, oberer Brustbereich: 1-2</p> <p>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 3 Min 3 x	Meditationen für die Wirbelsäule	<ol style="list-style-type: none"> 1) Schneidersitz, gerader Rücken, Nacken lang, lächle, Finger eingerollt und der Daumen gestreckt, bewege deine Hände schnell, die Schultern sind entspannt, Lächle, Atem reguliert sich von selbst, richte deinen Fokus auf die Wirbelsäule; Ende: einatmen, Arme nach oben strecken, ausatmen und schütteln, entspanne (gut für die Wirbelsäule) 2) Schneidersitz, gerader Rücken, Nacken lang, Lächle, Nase einatmen und dabei die Arme nach oben strecken, die Finger sind gespreizt, Hände ins Shakti Mudra, Arme über die Seite nach unten ziehen und dabei durch die Nase ausatmen; Ende: einatmen, Arme nach oben strecken, ausatmen und schütteln, entspanne (gut für die Wirbelsäule, schenkt dir ganz viel Lebensenergie, gut für das Gehirn) 3) Fersensitz, Wirbelsäule gerade, Nacken lang, lächle, wir bringen die Energie zur Wirbelsäule, unterstützt die Selbstheilung Breath of Glow = Fokus liegt auf der Ausatmung, Hände ins Shakti Mudra unter dem Nabel (Hara) 1 Minute Breath of Glow (ist ein regenerierender Atem, hält Müdigkeit fern, bringt das Nervensystem ins Gleichgewicht und erzeugt Harmonie, schenkt Heiterkeit, Stabilität und Aus-

			geglichenheit), Ende: einatmen und halten, 7 x nach vorne beugen mit geradem Nacken, Hände vor die Augen bringen und langsam ausatmen, danach: Kopf, Schulter, Ellenbogen, Knie, Nieren legen (wir bringen die Energie zu den Bereichen)
CD Primal Vibration; <i>Om Kar</i>	3 Min	Brain Boosting	Stehen, Füße hüftbreit geöffnet (3 x einatmen, 1 x ausatmen mit HAAA) 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) Am Ende: einatmen, nach oben strecken und schütteln, ausatmen Wirkungen: revitalisiert das Gehirn, gut für die Wirbelsäule, gegen Streß und Depressionen
CD Absolut Goodness; <i>Vision Instrumental</i>	3 Min	Atme-Mehr-Ein-Atem	Füße geschlossen, Hände seitlich am Oberschenkel, schaue geradeaus, Augen geöffnet tief einatmen, 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, <i>Pranic Breath</i>	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
Buddha Bar, Saltwater	4 Min	Cardio Teil 1	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
Faul & Wad vs. Pnau, Changes	4 Min	Cardio Teil 2	Kreuzweises Laufen, entgegengesetzte Hand zur 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 3	<p>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</p> <p>Am Ende: einatmen, nach oben strecken und schütteln, ausatmen</p> <p>Wirkungen: für ein gesundes Herz, öffnet die Meridiane, lässt die Lebenskraft zirkulieren, löst Blockaden</p>
CD The Great Spirit, <i>The Great Spirit</i> oder <i>Vision Instrumental</i>	3 Min	Oberkörperstreckung nach hinten	<p>Füße zusammen</p> <p>Linker Arm: 3 x: einatmen, linken Arm nach oben strecken, ausatmen Arm runter, rechte Hand ruht an der Seite des Oberschenkels, 4. x einatmen, linken Arm nach oben strecken, Mitte, Bracing, linker Arm nach hinten strecken, nach oben schauen, zur Mitte und ausatmen und Arm runter</p> <p>Rechter Arm: 3 x mit rechten Arm nach oben strecken, 4. x nach hinten strecken</p> <p>Beide Arme: 3 x mit beiden Armen nach oben strecken, 4. x nach hinten strecken, Kopf zwischen den Händen</p>
	2 Min	Oberkörperstreckung im Shakti Mudra hinter dem Rücken	<p>Füße auseinander, das Herz führt die Bewegung an (7 x) Rechte Hand Shakti Mudra hinter den Rücken bringen, Linke Hand umfasst rechtes Handgelenk Einatmen, ausatmen und nach vorne beugen, einatmen nach oben kommen, Brustkorb öffnen und nach oben schauen, ausatmen wieder runter</p>
CD Absolut Goodness; <i>Vision Instrumental</i>	5 Min	Nackenöffnungssequenz	<ul style="list-style-type: none"> - Verschränke die Hände hinter dem Rücken, ziehe die Schulterblätter zusammen und senke die Schultern - Atme ein in der Mitte, halte den Atem drehe dein Kopf nach links, komme wieder zurück zur Mitte und atme aus; einatmen, Atem halten, Kopf nach rechts, zurück zur Mitte und ausatmen (3 x) - Atme ein, halte den Atem, hebe den Kopf nach oben, komme zurück zur Mitte und atme aus, Einatmen, halten den Atem und senke den Kopf zur Brust, komme wieder zurück zur Mitte und atme aus (3 x) - Atme ein, halte den Atem, bringe das linke Ohr zu linken Schulter, komme zurück zur Mitte und atme aus, Einatmen, halten den Atem und bringe das rechte Ohr zur rechten Schulter, komme wieder zurück zur Mitte und atme aus - Ende: Kreise den Kopf behutsam 3 x links und 3 x rechts <p>Wirkungen: arbeitet an der Wirbelsäule, hilft Verspannungen im Nacken-/Schulterbereich zu lösen</p>
CD Mystic Light, <i>Sophia</i> oder <i>Vision Instrumental</i>	3 Min	Übergang	<p>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 (Abwandlung: Füße zusammen und die Finger weit geöffnet; einatmen Fersen nach oben, ausatmen Fersen zum Boden)</p> <p>Ende: Atme tief ein, komme in die Babyposition, atme aus und entspanne</p> <p>Wirkungen: stärkt Arm- und Beinmuskulatur, gute Anti-Streß Haltung</p>

<p>CD The Healing Spirit of Ramadasa, Instrumental Version</p>	<p>Streckungs- und Stärkungsübungen für die Wirbelsäule</p> <p>3 x</p> <p>2 x rechtes und linkes Bein im Wechsel</p> <p>10 x / Seite</p> <p>1 x / Seite</p>	<p>Rückenlage Bewege dich langsam und bewusst, um das Beste aus jeder Übung mitzunehmen. Diese Übungen helfen deinem Rücken, Stress abzubauen und Bewusstsein und Achtsamkeit auf deine Körperhaltung zu lenken während des gesamten Tages.</p> <p>1) Unteren Rücken fest gegen den Boden drücken Knie gebeugt und die Füße gerade auf dem Boden, Hüfte und Fersen auf einer Linie mit dem Po, lege die Arme entspannt an die Seiten und die Handflächen auf dem Boden, du kannst ein kleines Kissen oder eine Decke unter den Kopf legen, strecke den Nacken und den Rücken. Nase einatmen, Mund ausatmen und stell dir vor, du pustest tausend Kerzen aus. Wenn du ausatmest, ziehe den Nabel ein, spanne die Bauchmuskeln an, und blase den ganzen Atem durch den Mund nach außen, presse den unteren Rücken flach auf den Boden und anspannen, anspannen, anspannen, Bauchmuskeln einziehen.</p> <p>2) Marschierübung Bei dieser Übung wirst du das Anspannen weiter machen, Füße angewinkelt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einatmen und durch den Mund ausatmen, Bracing, rechtes Bein langsam zur Brust bringen, einatmen und durch den Mund ausatmen, Bracing, linkes Bein langsam zur Brust bringen, Beide Beine sind jetzt oben, einatmen und durch den Mund ausatmen, ganz langsam das rechte Bein nach unten bringen, Einatmen und durch den Mund ausatmen und das linke Bein langsam nach unten bringen - danach mit dem linken Bein beginnen (gleiche Abfolge); Ende: Kopf nach links und rechts bewegen - danach wieder rechtes Bein und danach linkes Beins; Ende: Kopf nach links und rechts bewegen <p>3) Flexübung Rechtes Bein gestreckt, Nabel einziehen und jetzt ziehe das linke Knie zur Brust und verschränke die Finger hinter dem linken Knie, Ellenbogen gestreckt und streck den Fuß nach oben und dann bewege den Fuß nach unten. Das ist kein Dehnen des Rückens, sondern der Nerven. Einatmen nach oben und ausatmen nach unten. Linkes Bein ausstrecken, Nabel einziehen und jetzt ziehe das rechte Knie zur Brust und verschränke die Finger hinter dem rechten Knie, Ellenbogen gestreckt und streck den Fuß wieder mit der Einatmung nach oben und Ausatmung nach unten Ende: beide Knie zur Brust ziehen</p> <p>4) Hüftübung Nackn lang und ziehe den Nabel ein, Kopf bleibt am Boden, kreuze den rechten Fußknöchel über das linke Knie (rechte Knie zur Seite offen), Po ist flach auf dem Boden, Arme sind ausgestreckt, Hände unter das linke Knie bringen, mit dem rechten Ellenbogen das rechte Knie nach außen drücken, linke Knie noch ein bisschen zur Brust ziehen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einatmen, Atem halten, Nabel einziehen, Bauchmuskeln anspannen und dann das linke Knie noch ein bisschen mehr zur Brust ziehen, Atem ist gehalten, du spannst dich immer noch an, während du so die Hüfte öffnest Ausatmen, leicht locker lassen danach: Wechsel andere Seite linken Fußknöchel über das rechte Knie..
--	--	---

<p>CD Healing Fire, <i>Ong with Piano</i></p>	<p>4 Min.</p>	<p>Wirbelsäulen- twists</p>	<p>Zur Seite drehen, in den Vierfüßlerstand kommen</p> <p>5) 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, Langer tiefer Atem, Ende: Babyposition Wirkung: stärkt den gesamten Körper und den Nabel</p> <p>Twistserie: Sehr wichtig, sich bewusst zu bewegen und anzuspannen (Nabel ein und Bauchmuskeln anspannen), Nacken gerade, Arme liegen an der Seite Der Kopf und die Knie bewegen sich immer in die entgegengesetzte Richtung, Atmung: Mitte einatmen, halten Twisten, Mitte ausatmen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Beine angewinkelt und geöffnet (Beine li/Kopf re, Beine re/Kopf li), 2 x im Wechsel 2) Beine angewinkelt und zusammen (siehe 1), 2 x im Wechsel 3) Beine gestreckt, rechte Ferse zwischen linker großen und zweiten Zehe oder kreuzen (siehe 1), 1 x dann Wechsel: linke Ferse zwischen rechter großen und zweiten Zehe, (siehe 1) 1 x 4) Linkes Bein gestreckt, rechte Bein anwinkeln und neben das linke Knie stellen (Innenseite des Beines), (siehe 1), 1 x Rechte Bein gestreckt, linke Bein anwinkeln und neben das rechte Knie stellen, (siehe 1), 1 x 5) Linkes Bein gestreckt, rechte Fuß auf das linke Knie stellen, (siehe 1), 1 x Rechtes Bein gestreckt, linke Fuß auf das rechte Knie stellen, (siehe 1), 1 x 6) Linkes Bein gestreckt, rechten Fuß an die Außenseite des linken Knies stellen, (siehe 1), 1 x Rechtes Bein gestreckt, linken Fuß an die Außenseite des rechten Knies stellen, (siehe 1), 1 x 7) Linker Fuß gestreckt am Boden, rechten Fuß nach oben strecken zur Decke, Hände als Unterstützung nehmen und Achse auf das Bracing, Bein muss den Boden nicht berühren Hier nur: Bein nach links, Kopf nach rechts Rechter Fuß gestreckt am Boden, linker Fuß nach oben strecken zur Decke Hier nur: Bein nach rechts, Kopf nach links 8) Beine anwinkeln/Knie geöffnet (wie 1), nur 1 x 9) Beine angewinkelt/Knie zusammen (wie 2), nur 1 x 10) Bracing, bringe beide Knie zur Brust (beide Beine angewinkelt und zusammen), Arme an die Seite legen, (siehe 1), 1 x Über Seite zum Sitzen kommen 11) Linkes Bein gestreckt, rechtes Bein an die Innenseite des Linken Knies stellen (wie 4), (siehe 1), 1 x Danach rechtes Bein gestreckt, linke Bein an die Innenseite des rechten Knies stellen <p>Hände unter die Knie bringen und zum Boden kommen und entspannen</p>
---	-------------------	--	--

Primal Vibrations, <i>Harmonyum</i> OM	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