

Nutzen und Wirkung der 26 Übungen



1. Pranayama - Tiefenatmung

- erhöht das Lungenvolumen
- versorgt den Körper mit Sauerstoff
- fördert Entspannung und Konzentration
- senkt Bluthochdruck
- entgiftet den Körper



2. Ardha Chandrasana mit Pada Hastana - Halber Mond

- öffnet die Schulterpartie
- hilft bei Nacken- u. Schulterverspannungen
- reduziert Schmerzen im unteren Rücken
- trainiert Bauch-, Po- u. Oberschenkelmuskulatur
- erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule
- baut Rückenmuskulatur auf
- stimuliert Drüsensystem, Darm, Nieren
- hilft bei Ischias-Problemen



3. Utkatasana - Hockstellung

- trainiert die gesamte Körpermuskulatur
- öffnet das Becken
- baut Bein- und Gesäßmuskulatur auf
- hilft bei Menstruationsbeschwerden
- verbessert Haltungsschäden
- regt die Darmtätigkeit an
- reduziert Gelenk- und Ischiasbeschwerden
- stabilisiert die Fußgelenke
- stimuliert innere Organe, besonders Leber und Bauchspeicheldrüse



4. Garurasana - Adler

- öffnet die 14 Hauptgelenke
- stimuliert das zentrale Nervensystem
- fördert Gleichgewicht und Balance
- beugt Krampfadern vor, reduziert Krampfadern
- stärkt das Immun- und Lymphsystem



5. Dandayamana Janushirasana- standing head to knee

- stärkt Bein- und Rückenmuskulatur
- fördert Willensstärke und Konzentration



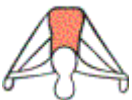
6. Dandayamana Dhanurasana - stehender Bogen

- trainiert das Herzkreislauf-System
- öffnet das Zwerchfell
- erhöht die Elastizität der Wirbelsäule
- fördert Kraft und Gleichgewicht
- reguliert die Funktion von Prostata bzw. Eierstöcken
- öffnet die Schulterpartien, wirkt bei Schulter- und Nackenverspannung
- steuert den Blutzuckerspiegel bei Diabetes



7. Tulandandasana - Balancing Stick

- fördert die Durchblutung, besonders der Herzkranzgefäße
- beugt Herzerkrankungen vor
- dehnt die Wirbelsäule
- beugt Krampfadern vor
- stärkt die Beinmuskulatur
- stimuliert Bauchspeicheldrüse, Milz, Leber, Nervensystem



8. Dandayamana Bibhaktapada Paschimottanasana - separate leg stretching

- fördert die Durchblutung des Gehirns, des zentralen Nervensystems und der Nebennieren
- lockert den unteren Rücken
- reguliert den Blutzuckerspiegel
- wirkt stimmungsaufhellend



9. Trikanasana - Dreieck

- trainiert intensiv das Herzkreislauf-System
- fördert die Beweglichkeit der Hüftgelenke
- stimuliert Nieren, Schilddrüse, Nebennieren
- strafft Bein- und Pomuskulatur
- reguliert den Hormonspiegel
- trainiert simultan alle Muskelgruppen
- hilft bei Darmträgheit, niedrigem Blutdruck und Menstruationsbeschwerden



10. Dandayamana Bibhaktapada Janushirasana - Stirn zum Knie in der Grätsche

- trainiert die Bauchmuskulatur
- reguliert den Blutzuckerspiegel bei Diabetes
- fördert die Darmtätigkeit
- fördert den Gleichgewichtssinn
- wirkt antidepressiv



11. Tadasana - Baum

- unterstützt eine gute Körperhaltung,
- korrigiert Haltungsschäden
- fördert Hüft- und Kniebeweglichkeit
- vermindert Bauchverspannung
- reduziert Rückenschmerzen
- trainiert die Gesäßmuskulatur
- hilft bei Durchblutungsstörungen und Rheuma



12. Padangustasana - Zehenstand

- fördert den Gleichgewichtssinn
- stärkt die Bauchmuskulatur
- öffnet das Becken und die Hüftgelenke
- trainiert Hüft-, Knie- und Sprunggelenke



13. Savasana - Totenstellung

- senkt den Blutdruck
- reguliert den Pulsschlag
- beruhigt den Geist
- trainiert die komplette Körperentspannung



14. Pavanamuktasana - wind removing pose

- reduziert Rückenschmerzen
- fördert die Beweglichkeit der Hüftgelenke
- stimuliert die Darmperistaltik
- massiert den Verdauungstrakt
- reguliert den Säuregehalt im Magen



15. Bikram sit-up

- trainiert die Bauchmuskulatur
- wirkt anregend
- die doppelte Ausatmung entgiftet



16. Bhujangasana - Kobra

- fördert die Flexibilität der Wirbelsäule
- fördert die Durchblutung der Rückenmarksnerven
- stärkt die Rückenmuskulatur
- hilft bei Rückenschmerzen und Arthritis
- Dehnung des Brustkorbs hilft bei Asthma
- leichter Druck auf den Bauch reguliert die Funktion der inneren Organe
- fördert Konzentration und Willensstärke
- entkrampft bei Menstruationsbeschwerden



17. Salabhasana - halbe Heuschrecke

- beugt Bandscheibenvorfällen und dem Ischias-Syndrom vor
- strafft die Gesäßmuskulatur
- baut die Rückenmuskulatur auf
- erhöht die Flexibilität der Wirbelsäule
- regt die Darmtätigkeit an
- stimuliert die Tätigkeit von Leber und Milz
- kräftigt die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur



18. Poorna Salabhasana - ganze Heuschrecke

- strafft die Bauchmuskulatur, die Taille und das Gesäß
- fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule
- kräftigt die Rückenmuskulatur
- beugt Schmerzen im unteren Rücken vor
- hilft bei Bandscheibenproblemen und Arthritis
- korrigiert Haltungsschäden
- hilft bei Nackenverspannung und Menstruationsbeschwerden



19. Dhanurasana - liegender Bogen

- erhöht die Durchblutung von Herz und Lungen
- erhöht die Sauerstoffzufuhr
- öffnet das Zwerchfell, steigert das Atemvolumen
- öffnet die Schulterpartie, wirkt bei Schulterverspannungen oder steifem Nacken
- stärkt die gesamte Rückenmuskulatur
- stärkt die Bauchmuskulatur, strafft die Taille
- reguliert die Funktion von Prostata bzw. Eierstöcken
- hilft bei Hexenschuss, Arthritis und Menstruationsbeschwerden
- regt die Darmperistaltik an
- fördert die Funktion von Nieren, Leber und Milz
- stärkt die Konzentration und die Willenskraft, ermöglicht Ausgeglichenheit und innere Harmonie



20. Supta Vajrasana - Heldenstellung

- hilft bei Ischiassyndrom und Gicht, beugt Krampfadern vor
- strafft die Bauchdecke sowie Ober- und Unterschenkel
- dehnt die Wadenmuskulatur
- fördert die Beweglichkeit des unteren Rückens
- dehnt das Zwerchfell (gut bei Asthma)
- öffnet die Hüften
- beugt Rückenschmerzen vor



21. Ardha Kurmasana - halbe Schildkröte

- hilft bei Schlaflosigkeit und Migräne
- fördert Entspannung und Stressabbau
- erhöht das Lungenvolumen
- fördert die Durchblutung des Gehirns
- strafft Bauchdecke und Taille
- flexibilisiert den Schultergürtel und trainiert die Schultermuskulatur
- fördert die Beweglichkeit der Hüftgelenke



22. Ustrasana - Kamel

- öffnet den Brustkorb und die Lungen
- dehnt den Verdauungstrakt
- stimuliert das Nervensystem
- hilft bei bronchialen Erkrankungen
- stärkt die Rücken- und Schultermuskulatur
- fördert die Nackenflexibilität
- bessere Durchblutung der Nieren
- fördert die Entgiftung des Körpers



23. Sasangasana - Kaninchen

- dehnt intensiv die Wirbelsäule
- steigert die Durchblutung des Nervensystems
- stärkt die Rückenmuskulatur
- stimuliert die Schild- und Nebenschilddrüse durch Kompression, reguliert den Stoffwechsel
- wirkt ausgleichend auf den Hormonspiegel
- erhöht die Beweglichkeit der Schultergelenke
- fördert die Verdauung
- wirkt wohltuend bei Erkältung, Mandelentzündung und Stirnhöhlenproblemen
- hilft bei Schlafstörungen
- wirkt stimmungsaufhellend



24. Janushirasana mit Paschimottasana - Stirn zum Knie in der Grätsche sitzend

- wirkt ausgleichend auf Blutzuckerspiegel und Stoffwechsel
- erhöht die Beweglichkeit von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, dehnt den Ischiasnerv
- fördert die Nierenfunktion
- fördert die Durchblutung von Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse
- stärkt das Immunsystem
- dehnt und kräftigt den Beckengürtel, die Hüften, Schultern und die Wirbelsäule
- massiert die Bauchorgane, fördert die Verdauung
- dehnt die Achillessehnen
- fördert Konzentration und Geduld



25. Ardha Matsyendrasana - spine twist

- komprimiert und dehnt die gesamte Wirbelsäule
- fördert die Hüft- und Rückenbeweglichkeit
- strafft das Gesäß und formt die Taille
- erhöht die Elastizität von Gefäßen, Gewebe und Rückenmarksnerven
- wirkt entgiftend
- öffnet den Brustkorb und die Bronchien
- beugt Bandscheibenvorfällen vor
- lindert Schmerzen im unteren Rücken
- hilft bei Ischiassyndrom und Knieproblemen
- massiert und stimuliert die inneren Organe, wie Nieren, Leber, Galle, Milz und Darm



26. Kapalabhati in Vajrasana - Feueratmung)

- stoßweises Ausatmen entgiftet den Körper
- sorgt für einen klaren Geist
- stärkt die Bauchdecke, stimuliert die Organe im Unterleib
- sorgt für körperliche Energie und geistige Klarheit
- reichert den Körper mit Sauerstoff an
- stärkt den Kreislauf und trainiert die Atmungsorgane
- wirkt regulierend bei Bluthochdruck