

Aufrichtung & Weite: Yoga gegen Kyphose - 21-05.2025

Anh Pham
yogalikeyogis.ch

- 60 mins • Beginner • Aufrichtung & Weite: Yoga für eine gesunde Wirbelsäule (Fokus Kyphose)
- Herzöffner, Wirbelsäule



- www.youtube.com/watch?v=XceRXBvvnX0

Ziel des Kurses:

- Sanfte Mobilisierung der Brustwirbelsäule, um Steifheit zu reduzieren.
- Stärkung der Muskulatur, die der Rundung entgegenwirkt (obere Rückenmuskulatur, Schultergürtel).
- Förderung einer bewussten und aufrechten Körperhaltung im Alltag.
- Dehnung der vorderen Körperseite (Brust, Schultern), die oft durch eine Kyphose verkürzt ist.
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Selbstbewusstseins in Bezug auf die Haltung.

Ankommen: Nadi Shodhana = "Reinigung der Energiekanäle"

Nadi bedeutet "Kanal", "Fluss" oder "Energiebahn".

Shodhana bedeutet "Reinigung", "Läuterung".

Die Praxis des Nadi Shodhana zielt also darauf ab, die subtilen Energiekanäle (Nadis) im Körper und Geist zu klären und auszugleichen, um einen harmonischen Fluss der Lebensenergie (Prana) zu fördern.

Spruch des Tages

"Achte auf deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast." - Jim Rohn



1. **Easy Boat Pose** • Sahaja
Navasana

5 Runden Katzen-Kuh: Wirbelsäule mobilisieren und verstärken



2. **Cat Cow Child Pose Flow** •
Bitilasana Marjaryasana Balasana
Vinyasa



3. **Cat Cow Pose** • Bitilasana
Marjaryasana



4. **Cat Pose Variation Waist Side Bending** • Marjaryasana Variation
Waist Side Bending

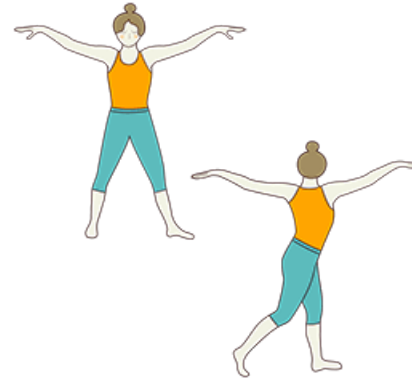


**5. Standing Forward Fold Pose
Variation Knees Bent •**

Uttanasana Variation Knees Bent



6. Mountain Pose • Tadasana

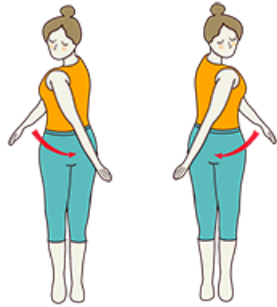


**7. Standing Shoulder Stretch
Arms Raised Twist Movement**

1. Arme ausgestreckt.
2. Schwingen Sie Ihre Arme sanft hin und her, sodass Ihre Hüften und Füße auf natürliche Weise mitschwingen.
3. Beginnen Sie sanft und kräftig mit der Drehung, wenn es sich für Ihren Körper gut anfühlt. Lassen Sie Ihren Atem durch die Nase fließen.



**8. Standing Shoulder Stretch
Arms Raised Side To Side
Movement**



9. Standing Twist Straight Arms •
Katichakrasana Straight Arms



10. Standing Cat Cow Pose •
Tadasana Bitilasana Marjaryasana



11. Bear Pose Arms Out Yoga Sequence • Bhallukasana
Prasarita Hasta Yoga Anukrama



12. Mountain Pose • Tadasana



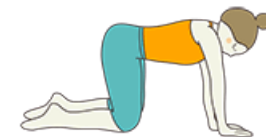
13. Standing Forward Fold Pose Variation Knees Bent •
Uttanasana Variation Knees Bent



14. Half Forward Fold Hands On Floor • Ardha Uttanasana Hands
On Floor



15. Downward Facing Dog Pose •
Adho Mukha Svanasana



16. Table Top Pose •
Bharmanasana



17. Thread The Needle Pose Flow
• Urdhva Mukha Pasasana Flow



18. Cat Cow Pose With Leg To Side
• Bitilasana Marjaryasana
With Leg To Side



19. Puppy Dog Pose • Uttana
Shishosana



20. Child Pose • Balasana



21. Sphinx Pose • Salamba
Bhujangasana



22. Cobra Pose Hands Off Floor •
Bhujangasana Hands Off Floor

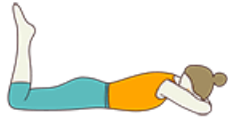


23. Revolved Cobra Pose •
Parivrtta Bhujangasana



24. Crocodile Pose • Makarasana

Entspannung und Dehnung



25. Crocodile Pose Bent Knees •
Makarasana Nata Janu



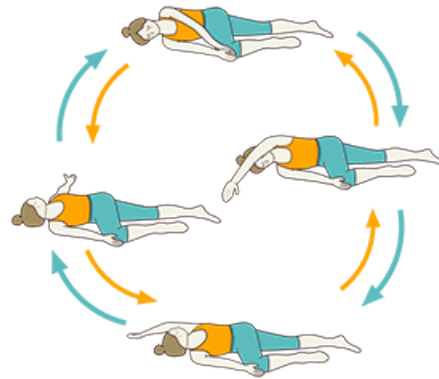
26. Prone Windshield Wiper Pose



27. Resting Half Frog Pose Hands Under Head • Vishraam Ardha Bhekasana Hands Under Head



28. Supine Spinal Twist Yoga Pose I • Supta Matsyendrasana I



29. Supine Spinal Twist Pose I

Arms Flow • Supta

Matsyendrasana I Hasta Vinyasa

Nachfolgend finden Sie die detaillierten Anweisungen zur Atemwahrnehmung für die liegende

Wirbelsäulendrehungshaltung I

Armbewegung (Supta

Matsyendrasana I Hasta Vinyasa)

gemäß den Schritten der **Option 1** :

- **Einatmen-Ausatmen** : Legen Sie sich bequem in die Seitenlage (*Sahaja Anantasana-Variante* , einfache seitliche Liegeposition) auf Ihre rechte Seite. Der Körper zeigt nach rechts. Strecken Sie den rechten Arm auf Schulterhöhe aus, die Handfläche liegt auf dem Boden.

- **Einatmen** : Atmen Sie tief ein und weiten Sie dabei Ihren Brustkorb. Spüren Sie, wie sich Ihr Oberkörper sanft hebt, während der Atem den Körper durchtränkt

Yogic



30. Constructive Rest Pose

Resting Cactus Arms Head Back

Backmitra • Savasana Nata Pada

Vishraam Cactus Arms Sirsa

Prshtha Backmitra

Tiefe Zwerchfellatmung im Liegen

der Atem den Körper durchströmt.

- **Ausatmen** : Beugen Sie Ihr linkes Bein und bringen Sie das Knie auf den Boden, auf einer Linie mit den Hüften. Das Bein bildet eine „L-Form“.

- **Einatmen-Ausatmen** : Sobald du Stabilität gefunden hast, lege beide Handflächen zusammen auf das gebeugte Knie (links), wobei deine linke Handfläche auf der rechten Handfläche liegt. [Pose 1]

- **Einatmen** : Beginnen Sie nun mit der Armbewegung. Um den linken Arm über den Kopf zu strecken, strecken Sie ihn über dem linken Ohr aus, sodass die Handfläche nach unten zeigt und den Boden berührt. [Pose 2]
Strecken Sie den Arm dann über den Kopf und legen Sie ihn an die Außenseite des linken Ohrs. Drehen Sie gleichzeitig den Kopf zur Mitte. [Pose 3]

- **Ausatmen** : Setzen Sie den Bewegungsfluss fort und strecken Sie den linken Arm über die linke Körperseite auf Schulterhöhe, entlang des Kopfes, bis Sie nach links schauen. [Pose 4]

- **Einatmen** : Kehren Sie die Armbewegung um, bringen Sie den linken Arm wieder über den Kopf und den Kopf zur Mitte. [Pose 3]

- **Ausatmen** : Folge der Bewegung. Drehe das Gesicht nach rechts und strecke den

linken Arm seitlich über das linke Ohr [Pose 2]. Führe ihn schließlich zurück zum gebeugten Knie und lege ihn auf die rechte Handfläche. [Pose 1]

- **Einatmen-Ausatmen** : Lösen und lösen Sie die Drehung und richten Sie sich wieder in *die Sahaja Anantasana-Variation* aus .

- **Einatmen-Ausatmen** : Entspannen Sie sich schließlich in *Savasana* (Totenstellung).

- **Einatmen-Ausatmen** : Wiederholen Sie den Ablauf auf der anderen Seite und achten Sie dabei auf die oben beschriebene Atemwahrnehmung.

