

Ankommen: Zwerchfellatmung (Bauchatmung)

Es gibt spezielle Atemübungen, die Rückenschmerzen lindern können. Richtiges und bewusstes Atmen entspannt die Rückenmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit des Brustkorbs und aktiviert tiefliegende Rumpfmuskeln, die für die Stabilität der Wirbelsäule wichtig sind. Hier einige bewährte Atemübungen:

Rückenweite:

Atme tief ein und spüre, wie sich die Luft bis in die tiefsten Lungenbereiche ausdehnt. Während der Ausatmung ziehst du die unteren Bauchmuskeln sanft nach innen und lässt die Schultern sowie den Nacken entspannen. Diese Übung erzeugt Länge in der Wirbelsäule und entspannt Nacken und Schultern.

Zwerchfellatmung (Bauchatmung):

Lege eine Hand auf den Brustkorb und die andere auf den Bauch. Atme langsam durch die Nase in den Bauch ein, sodass sich der Bauch hebt, während der Brustkorb ruhig bleibt. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder. Diese Atmung entspannt das Zwerchfell und mobilisiert die Rückenmuskulatur.



1. Chair Mountain Pose • Chair
Tadasana



2. Chair Cat Cow Pose • Chair
Marjaryasana Bitilasana



3. Chair Seated Shoulder Circles
1. Runde: Symmetrisch
2. Runde: Asymmetrisch



4. Arms To Side Rotations Chair •
Parsva Hasta Paryayakrama Chair
Aus Schultern - innen rotieren
ausatmend, nach aussen rotieren
einatmend.



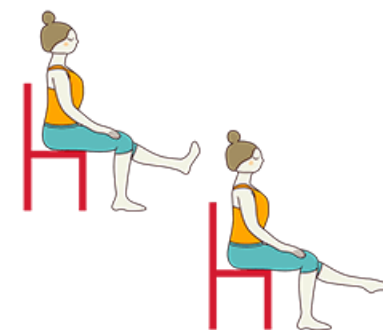
5. Hand Clenches Chair



6. Wrist Rolls Exercise Hands
Clasped



7. Feet Together Outward
Rotation • Samyojitha Pada Bahih
Paryayakrama

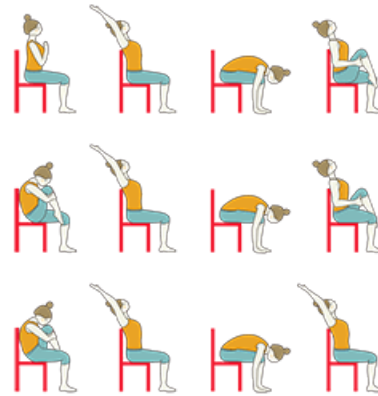


8. Chair Flexing Foot Pose



9. Knee Head Down Chair •

Upavistha Ardha
Pawanmuktasana Janu Sirsa

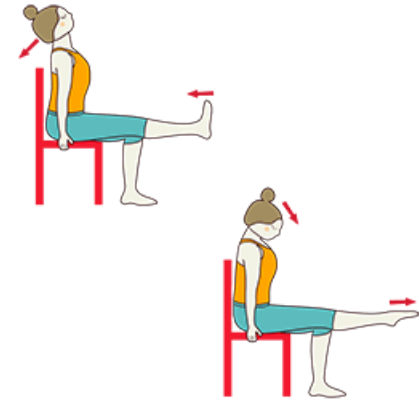


10. Sun Salutation Variation

Sitting On Chair • Surya Namaskar
Variation Sitting On Chair
5 Runden



11. Seated Windshield Wiper Pose Chair

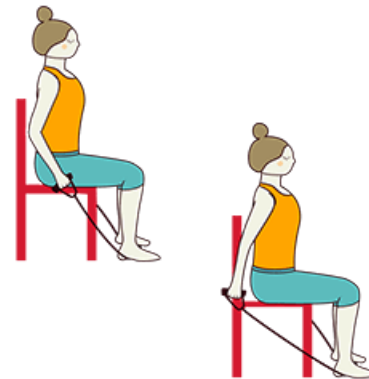


12. Seated Sciatic Nerve Floss Exercise



13. Seated Mountain Pose Bicep Curl Resistance Band Chair •

Upavistha Tadasana Bicep Curl
Resistance Band Chair



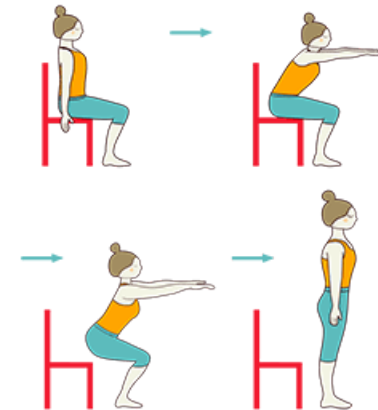
14. Seated Mountain Pose Deadlifts Resistance Band Chair •

Upavistha Tadasana Deadlifts
Resistance Band Chair



15. Seated Plantar Fascia Stretch Feet Strap Chair •

Upavistha
Plantar Fascia Pada Strap Chair



16. Chair Mountain Pose Stand Up Flow •

Chair Tadasana
Samasthiti Vinyasa



17. Goddess Pose On Chair Arms Down • Utkata Konasana On Chair Hasta Down



18. Revolved Goddess Pose Chair • Parivrtta Utkata Konasana Chair



19. Wide Legged Forward Bend Pose Chair Hands Floor • Prasarita Padottanasana Chair Hasta Floor



20. Goddess Pose Chair Side Stretch • Utkata Konasana Chair Side Stretch



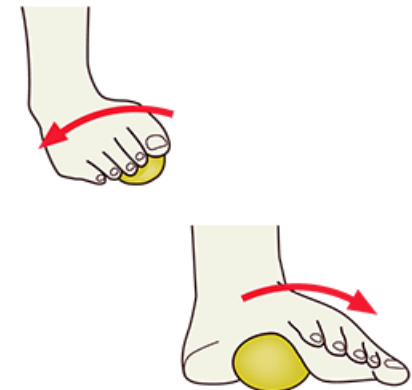
21. Goddess Pose Chair Side Stretch • Utkata Konasana Chair Side Stretch



22. Goddess Pose On Chair • Utkata Konasana On Chair



23. Goddess Pose On Chair Arms Down • Utkata Konasana On Chair Hasta Down



24. Arch Feet Roll Side To Side Tune Up Ball Close Up



25. Plantar Fasciitis Healing With Ball



26. Seated Forward Fold Pose
Chair Head Feet Bolsters •
 Upavistha Uttanasana Chair Sirsa
 Pada Bolsters



27. Hands Chest Chair • Chair
 Tadasana Anjali Mudra

Anh Pham/ yogalikeyogis.ch