

Ashta Karana: 8 Dimensionen deiner Wirbelsäulenbewegung

Anh Pham
yogalikeyogis.ch

- Beginner
- 8 Dimensionen deiner Wirbelsäulenbewegung
- Wirbelsäule



- www.youtube.com/watch?v=2ne3z_sxNpk

8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule.

- 6 Bewegungsrichtungen auf drei Ebene: Frontalebene, Transversalebene, Sagittalebene.
- Plus: Rückbeuge & Horizontale Streckung der Wirbelsäule.

Erwecke die volle Beweglichkeit deiner Wirbelsäule: Dieser Yoga-Flow erkundet auf sanfte und systematische Weise die acht Hauptrichtungen der Wirbelsäulenbewegung, um Flexibilität, Stärke und ein tiefes Körperbewusstsein zu fördern.

Mögliche Wirkungen (körperlich und energetisch):

- **Erhöhte Flexibilität der Wirbelsäule in alle Richtungen:** Fördert die Geschmeidigkeit in Vorbeuge, Rückbeuge, Seitneige und Drehung.
- **Gesteigerte Mobilität der Wirbelkörper:** Hilft, Steifheit zu reduzieren und die Bewegungsfreiheit zu erweitern.
- **Stärkung der Rumpfmuskulatur:** Aktiviert die tief liegenden und oberflächlichen Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren.
- **Verbesserte Körperhaltung:** Durch die Ausrichtung der Wirbelsäule kann sich die gesamte Körperhaltung positiv verändern.
- **Förderung der Durchblutung:** Sanfte Bewegungen können die Durchblutung der Wirbelsäule und der umliegenden Gewebe anregen.
- **Lösung von Verspannungen:** Gezielte Bewegungen können helfen, Blockaden und Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich zu lösen.
- **Verbessertes Körperbewusstsein:** Die achtsame Ausführung der Bewegungen schult die Wahrnehmung des eigenen Körpers.
- **Energetisierend und ausgleichend:** Der Flow kann den Energiefluss im Körper harmonisieren und ein Gefühl von Balance und Vitalität fördern.

Ashta Karana: 3 bis 4 Runden



1. **Mountain Pose Namaste** •
Pranamasana



2. **Volcano Pose** • Urdhva
Hastasana



3. **Palm Tree Pose Side Bend** •
Parsva Bhanga



4. **Volcano Pose** • Urdhva
Hastasana



5. **Palm Tree Pose Side Bend** •
Parsva Bhanga



6. **Volcano Pose** • Urdhva
Hastasana



7. **Extended Mountain Pose With
Backbend** • Utthita Tadasana With
Backbend



8. **Mountain Pose Cactus Arms** •
Tadasana Cactus Arms



**9. Mountain Pose Twist Arms
Shoulder Level Spread Out •**
Tadasana Twist Arms Shoulder
Level Spread Out



10. Mountain Pose Cactus Arms •
Tadasana Cactus Arms



**11. Mountain Pose Twist Arms
Shoulder Level Spread Out •**
Tadasana Twist Arms Shoulder
Level Spread Out



**12. Shoulder Stretch Hands
Behind Back Interlaced Fingers •**
Tadasana Paschima
Baddhanguliyasana



**13. Wide Legged Standing Yoga
Seal Pose •** Prasarita
Dwikonasana



14. Volcano Pose • Urdhva
Hastasana



15. Mountain Pose Namaste •
Pranamasana

Vorbeuge & Drehungen kombinieren

Nicht für alle geeignet.

Check your back!

Hilfsmittel wenn nötig! Yogablock, zum Beispiel.



16. Mountain Pose Namaste •
Pranamasana



17. Mountain Pose Raised Hands
Head Straight • Tadasana Urdhva
Hastasana Head Straight



18. Standing Side Stretch Pose
Legs Crossed • Parsva Tadasana
Legs Crossed



19. Mountain Pose Raised Hands
Head Straight • Tadasana Urdhva
Hastasana Head Straight



20. Standing Side Stretch Pose
Legs Crossed • Parsva Tadasana
Legs Crossed



21. Mountain Pose Raised Hands
Head Straight • Tadasana Urdhva
Hastasana Head Straight



22. Extended Mountain Pose With
Backbend • Utthita Tadasana With
Backbend



23. Mountain Pose Cactus Arms •
Tadasana Cactus Arms



24. Standing Spinal Twist Pose li



25. Mountain Pose Cactus Arms •
Tadasana Cactus Arms



26. Standing Spinal Twist Pose li



27. Extended Mountain Pose With Backbend • Utthita Tadasana With Backbend



28. Standing Forward Fold Pose •
Uttanasana



29. Upward Forward Fold Pose •
Urdhva Uttanasana



30. Revolved Standing Forward Fold Pose Variation Knee Bent •
Parivrtta Uttanasana Variation Knee Bent



31. Upward Forward Fold Pose •
Urdhva Uttanasana



32. Revolved Standing Forward Fold Pose Variation Knee Bent •
 Parivrtta Uttanasana Variation
 Knee Bent



33. Standing Forward Fold Pose •
 Uttanasana



34. Volcano Pose • Urdhva
 Hastasana



35. Mountain Pose • Tadasana

Anh Pham/ yogalikeyogis.ch