

Yoga-Sequenz gegen und nach Wadenkrampf

Anh Pham
yogalikeyogis.ch

- 60 mins • Beginner • „Entspannung und Dehnung für gesunde Waden – sanft in die Nacht“
- Wadenbeinmuskulatur dehnen



- www.youtube.com/watch?v=EYLxrg3YBYg

Diese Sequenz ist speziell darauf ausgerichtet, **die Wadenmuskulatur zu dehnen, Verspannungen zu lösen und nach einem Krampf gezielt zu entspannen**. Sie eignet sich ideal als Abendroutine vor dem Schlafengehen oder direkt nach einem Wadenkrampf.

Hinweise zum Flow

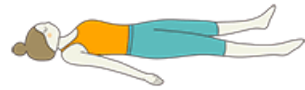
- Halte jede Dehnung schmerzfrei und atme ruhig durch die Nase.
- Bei akutem Krampf: Sofort die Wade dehnen, indem du das Bein ausstreckst und die Zehen zum Körper ziehst.
- Wärme (z.B. Wärmflasche) und sanfte Selbstmassage können die Wirkung unterstützen.

Tipp:

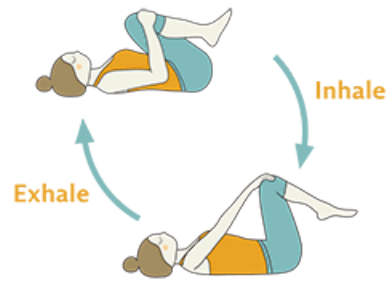
Regelmäßige Durchführung dieser Sequenz kann das Risiko nächtlicher Wadenkrämpfe deutlich senken und die Regeneration nach einem Krampf beschleunigen.

Wichtiger Hinweis:

Bei häufigen oder sehr starken Krämpfen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.



1. **Corpse Pose** • Savasana



2. **Wind Release Pose Exhale**
Inhale Flow • Apanasana Exhale
Inhale Flow
5 Wiederholungen

Shodhana Pranayama Flow

jede Seite 5 Wiederholungen

Exhale



3. **Wind Release Pose** •
Pawanmuktasana

Inhale



4. **Half Wind Release Pose Arms Overhead** • Ardha
Pawanmuktasana Arms Overhead
EA

Exhale



5. **Wind Release Pose** •
Pawanmuktasana

Inhale



6. **Half Wind Release Pose Arms Overhead** • Ardha
Pawanmuktasana Arms Overhead
EA

Exhale-Inhale



7. **Half Wind Release Pose** • Ardha
Pawanmuktasana

Exhale



8. **Supine Spinal Twist Yoga Pose I** • Supta Matsyendrasana I
in der Stelle einen Atemzug
verweilen

Inhale



9. **Half Wind Release Pose** • Ardha
Pawanmuktasana

Exhale



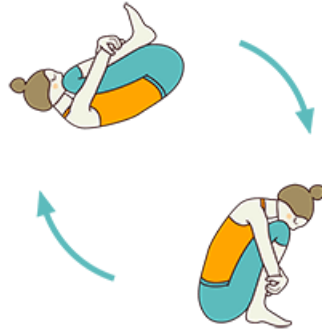
10. **Wind Release Pose** •
Pawanmuktasana

Adho Mukha Svanasana - Uttanasana Vinyasa

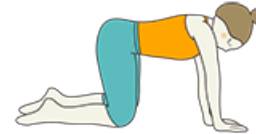
Repeat Other Side



11. Wind Release Pose •
Pawanmuktasana



**12. Rocking And Rolling Pose
Variation •** Jhulana
Lurhakanasana Variation
15 mal



13. Table Top Pose •
Bharmanasana



14. Cat Cow Pose • Bitilasana
Marjaryasana



15. Downward Facing Dog Pose •
Adho Mukha Svanasana
vom Adho Mukha Svanasana:
Hände zu Fuss laufen, in
Uttanasana kommen



**16. Downward Facing Dog Pose
Transition Flow •** Adho Mukha
Svanasana Vinyasa



17. Downward Facing Dog Pose •
Adho Mukha Svanasana
vom Adho Mukha Svanasana:
Hände zu Fuss laufen, in
Uttanasana kommen



**18. Downward Facing Dog Pose
Heels To Side •** Adho Mukha
Svanasana Heels To Side

Anjaneyasana & Downdog Vinyasa



19. Crescent Low Lunge Pose
Variation Knee On Floor • Ashwa
Sanchalanasana



20. Crescent Low Lunge
Hamstring Stretch Flow •
Anjaneyasana Hamstring Stretch
Vinyasa



21. Runners Lunge Pose • Utthita
Ashwa Sanchalanasana



22. Downward Facing Dog Pose •
Adho Mukha Svanasana
vom Adho Mukha Svanasana:
Hände zu Fuss laufen, in
Uttanasana kommen

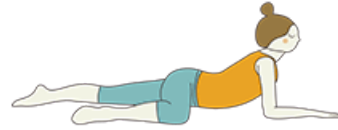
Parivrtta Supta Padangusthasana Vinayasa

beide Seite



23. **Frog Pose I** • Mandukasana I

Inhale



24. **Sphinx Pose With Half Frog Pose Legs** • Salamba Bhujangasana Ardha Bhekasana Pada

"Ausatmen: Den linken Arm unten durch nach rechts führen und das rechte Knie greifen."
oder ausführlicher:
"Beim Ausatmen den linken Arm unter dem Körper nach rechts führen und mit der Hand das rechte Knie greifen."



25. **Supine Spinal Twist Yoga Pose I** • Supta Matsyendrasana I
"Beim Einatmen den rechten Arm nach rechts ausstrecken und weit öffnen."



26. **Revolved Reclined Big Toe Pose Strap** • Parivrtta Supta Padangusthasana Strap

Exhale



27. Revolved Reclined Big Toe Pose • Parivrtta Supta
Padangusthasana

Evtl. einen Gurt als Hilfsmittel
anwenden



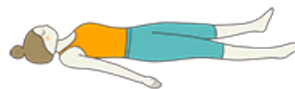
28. Sphinx Pose • Salamba
Bhujangasana



29. Full Body Stretch Pose • Supta
Utthita Tadasana



**30. Wind Release Pose Nose To
Knee** • Pawanmuktasana Nose To
Knee



31. Corpse Pose • Savasana

