

# Bewegliche Wirbelsäule & Starke Beine im Sitzen - 21.05.2025

Anh Pham  
yogalikeyogis.ch

- 60 mins • Beginner • Bewegliche Wirbelsäule & Starke Beine im Sitzen
- Wirbelsäule, Quadrizepse, Hamstrings



- [www.youtube.com/watch?v=RZdCPI7oJxs](https://www.youtube.com/watch?v=RZdCPI7oJxs)

**Ziel:** Sanfte Mobilisierung der Wirbelsäule in alle Richtungen und Aktivierung der Beinmuskulatur zur Erhaltung der Kraft und Förderung des Wohlbefindens.

---

## 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

"Einatmen, ausatmen, ausgleichen.

Nadi Shodhana – der Weg zu innerer Klarheit und einem befreiten Energiefluss."



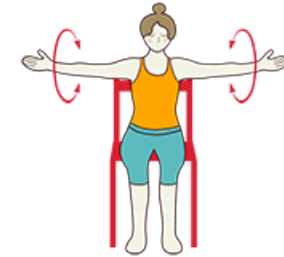
**1. Chair Mountain Pose • Chair**  
Tadasana



**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 • Samyujitha Pada Bahih  
Paryayakrama

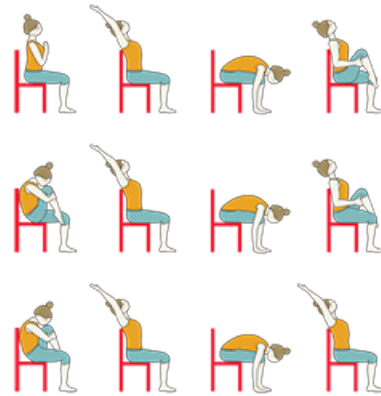


**8. Chair Flexing Foot Pose**



### 9. Knee Head Down Chair •

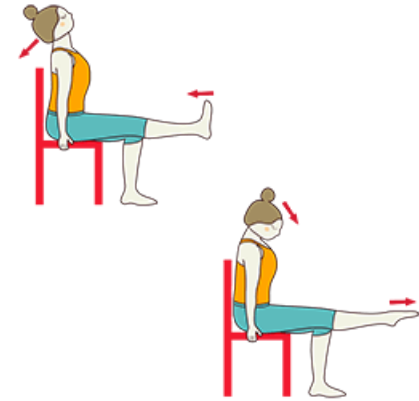
Upavistha Ardha  
Pawanmuktasana Janu Sirsa



### 10. Sun Salutation Variation Sitting On Chair • Surya Namaskar Variation Sitting On Chair 5 Runden



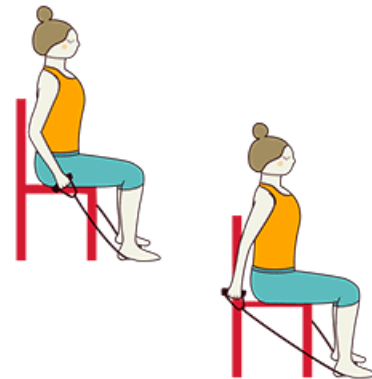
### 11. Seated Windshield Wiper Pose Chair



### 12. Seated Sciatic Nerve Floss Exercise



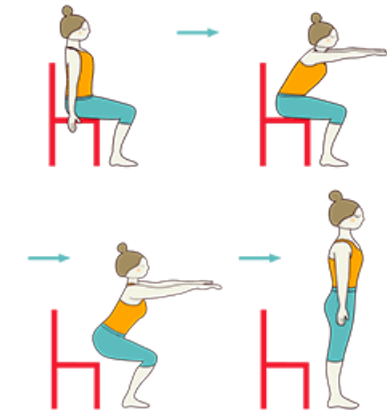
### 13. Seated Mountain Pose Bicep Curl Resistance Band Chair • Upavistha Tadasana Bicep Curl Resistance Band Chair



### 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



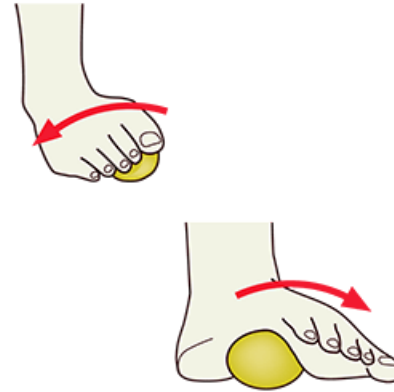
### 16. Chair Mountain Pose Stand Up Flow • Chair Tadasana Samasthiti Vinyasa



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



**18. Revolved Goddess Pose Chair**  
• Parivrtta Utkata Konasana Chair



**19. Arch Feet Roll Side To Side  
Tune Up Ball Close Up**



**20. Plantar Fasciitis Healing With  
Ball**



**21. Chair Torso Circles**



**22. Hands Chest Chair** • Chair  
Tadasana Anjali Mudra