



AUSFALLSCHRITT

Übung für die Eierstöcke

1. Komm in die Haltung des herabschauenden Hundes und nimm ein paar tiefe Atemzüge.
2. Mit dem Einatmen setze den rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände. Richte das rechte Knie genau über dem rechten Fußgelenk aus. Strecke das linke Bein und drücke die hinteren Zehen kraftvoll in die Unterlage. Die Schulterblätter liegen flach auf dem Rücken, ziehe die Schultern nach unten und halte den Rücken in einer angenehmen Länge.
3. Bhastrika-Atmung (7 - 15-mal), danach die Energielenkung zum rechten Eierstock durchführen.
4. Anschließend im herabschauenden Hund drei tiefe Atemzüge in Ujjayi, und die Übung auf der linken Seite wiederholen.



DEHNUNG VON GESÄSS- UND HÜFTMUSKULATUR

Übung für die Eierstöcke

1. Nimm wieder die Haltung des herabschauenden Hundes ein, und bringe das rechte Knie nach vorn zwischen die Hände, lege das gebeugte rechte Bein auf dem Boden ab. Die Ferse befindet sich in der Nähe des linken Eierstocks, das Knie zeigt nach vorne. Das linke Bein der Länge nach auf dem Boden nach hinten ausstrecken. Halte das Becken gerade und strecke den Oberkörper lang über das vordere Bein aus. Abschließend strecke nun die Arme nach vorn aus.
2. Bhastrika-Atmung (7 - 15-mal), danach die Energielenkung zum rechten Eierstock.
3. Wiederhole die Energielenkung zweimal.
4. Anschließend im herabschauenden Hund drei tiefe Atemzüge in Ujjayi, und die Übung auf der linken Seite wiederholen.



SCHULTERBRÜCKE

Übung für die Schilddrüse und den Beckenboden

1. Lege Dich auf den Rücken und winkle die Beine an. Die Füße stehen hüftbreit und parallel zueinander, die Mittelfinger berühren die Fersen. Ziehe die Schulterblätter auf dem Rücken zueinander, und entspanne die Schultern. Drücke den Hinterkopf fest in die Unterlage und achte darauf, dass der Nacken eine kleine Wölbung bildet und nicht auf dem Boden liegt.
2. Mit dem Einatmen das Becken und den Brustkorb fließend und Wirbel für Wirbel vom Boden abheben, und mit dem Ausatmen den Brustkorb und das Becken wieder zurück auf den Boden sinken lassen.
3. Siebenmal wiederholen und in der Schulterstellung enden und mit einem Block oder den Händen das Becken abstützen.
4. Hier Bhastrika (7 - 15-mal) und die Energielenkung zur Kehle (Schilddrüse) lenken.
5. Dann den Brustkorb und das Becken wieder sinken lassen und die Energielenkung zur Schilddrüse noch einmal wiederholen.



MATSYASANA

Übung für die Schilddrüse

1. Lege Dich auf den Rücken, strecke die Beine aus. Die Zehen zeigen nach oben und sind gespreizt, die Arme sind neben dem Oberkörper ausgestreckt. Lasse Deine Handflächen nach oben zeigen und ziehe die Schultern in Richtung Ohren. Bewege als Nächstes die Schulterblätter auf dem Rücken zueinander in Richtung Wirbelsäule. Drücke dann die Unterarme und Ellenbogen fest in den Boden und hebe den Oberkörper ab, indem Du Dich auf die Unterarme stützt.
2. Achte darauf, das Brustbein in Richtung Decke anzuheben und lasse dann den Kopf langsam nach hinten in den Boden sinken. Wichtig: Keinen Druck in den Halswirbeln erzeugen.
3. Als Alternative kannst Du eine gefaltete Decke unter die Brustwirbelsäule legen (auf Höhe des BH-Verschlusses), ohne Dich auf den Unterarmen abzustützen. Kopf auf dem Boden abstützen, der Hals ist ganz leicht (über-)gestreckt, bzw. gestreckt, sodass Du beim Ausatmen in der Halsgegend ein leichte Dehnung spüren kannst.
4. In der einen oder anderen Haltung atme dreimal in Ujjayi und lenke die Energie abschließend zur Schilddrüse.

PRANAYAMA

Abschlussübung

1. Sitze in der einfachen Haltung und lege die Hände ins Gyan Mudra, das Mudra der Weisheit, und schließe für einen Moment Deine Augen. Lasse den Atem fließen, ohne ihn zu beeinflussen, und beobachte ihn für einige Atemzüge. Nimm dabei wahr, wie der Atem den Brustkorb und auch die Bauchdecke hebt und senkt. Du wirst schon nach kurzer Zeit spüren, wie Du über das Beobachten des Atems und den Atem selbst mehr und mehr zur Ruhe kommst.
2. Entspannung ist eine der wichtigsten Säulen des Hormon-Yogas, da die hormonelle Balance sehr anfällig für Stress, Termin- und Zeitdruck sowie Überforderung und Überlastung ist.

