Programm gesunder Beckenboden

10 Übungen für Zuhause

Schulterbrücke: Rückenlage, Füsse hüftbreit vor Gesäss aufgestellt. AA: BeBo sanft aktivieren (nach «innen» heben). EA: Becken heben (Schulterbrücke). AA Becken senken. EA: BeBo bewusst locker lassen. Varianten: z.B. mit einem Bein, Beine zusammenpressen.

Krokodil: Rückenlage, Füsse hüftbreit vor Gesäss aufgestellt. AA: Knie langsam nach rechts in Richtung Boden senken, Kopf dreht nach links, Schultern bleiben in Bodenkontakt. EA: Knie zurück zur Mitte. AA: Seite wechseln.

Vierfüssler: Rücken neutral (natürliches Hohlkreuz). AA: BeBo aktivieren, Druck auf Unterlage mit linkem Knie und rechter Hand verstärken. EA Lösen. AA Seite wechseln.

Vierfüssler: Unterarme auf Matte platziert. Knie ein paar Zentimeter in die Luft heben, rasch heben und senken.

Brett: Vierfüssler, Hände und Handlänge weiter vorne platziert. Ein Bein nach dem anderen ausstecken: Brett. Ein paar Atemzüge verweilen.

Michaela Roth – Peter
Komplementär-Therapeutin mit eidg. Diplom,
Dipl. Yogalehrerin YCH, Yoga-Therapie Oda KT, Dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS
Höhenstrasse 5, 3770 Zweisimmen
078 689 58 83 – www.yoga-shiatsu.ch – info@yoga-shiatsu.ch

Seitenlage: Unterarme auf Matte, rechter Winkel im Knie des unteren Beines, oberes Bein gestreckt. EA: Taille heben, Unterschenkel unteres Bein und Fuss oberes Bein bleibt auf der Matte. AA: senken.

Kobra: Bauchlage, Arme U-förmig neben Kopf ablegen, Handflächen flach am Boden. Stirn ruht auf der Matte. EA: oberer Rücken am Stück anheben, Schädeldach strebt nach vorne oben, gleichzeitig rechtes Bein gestreckt etwas vom Boden heben. AA: Bein senken, Kopf nach rechts drehen und linke Schläfe auf Matte platzieren. EA: Seite wechseln.

Kindsposition: EA Vierfüssler. AA: herabschauender Hund. EA: Vierfüssler. AA: Kindsposition. Usw.

Skispringer: Stehen. EA: Knie beugen, Rücken bleibt gerade. AA: Bebo aktivieren, Bein kraftvoll strecken.

Krieger 1: Stehen: EA: Arme gesteckt nach oben heben. AA. Ausfallschritt mit rechtem Bein nach hinten (linkes Knie angewinkelt). EA: linkes Knie strecken. AA: Arme nach hinten unten führen, linkes Knie wieder anwinkeln, mit geradem Rücken über linkes Knie lehnen. EA: Arme nach oben, Knie strecken.

Yoga-Weisheit: Stirah und Sukham – Abhyasa und Vairagya

Stetiges, hingebungsvolles fröhliches und liebevolles Üben, stabil und angenehm, wohltuend!!!

Michaela Roth – Peter
Komplementär-Therapeutin mit eidg. Diplom,
Dipl. Yogalehrerin YCH, Yoga-Therapie Oda KT, Dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS
Höhenstrasse 5, 3770 Zweisimmen
078 689 58 83 – www.yoga-shiatsu.ch – info@yoga-shiatsu.ch