

7 MINUTEN YOGA-SEQUENZ BEI REGELSCHMERZEN

(bei anhaltenden Beschwerden bitte einen Arzt aufsuchen)



Kuh/Katze

Basis: Vierfüßlerstand, Hände schulterbreit unter den Schultern aufsetzen, Ellenbogen mikrogebeugt halten, Finger aufgefächert, Mittelfinger geradeaus gerichtet, Knie und Füße hüftgelenksschmal, Schultern breit aufspannen, Wirbelsäule zieht in die Länge



Einatmen: geführtes Hohlkreuz, dabei den Unterbauch sanft nach innen heben, Herz nach vorne strahlen lassen, Kopf folgt der Bewegung, Schultern breit halten
Ausatmen: rund werden, Kopf folgt der Bewegung - 10 - 20 x

Balasana/Kindshaltung

Knie geöffnet, Po auf die Fersen schieben, Arme nach vorne ausstrecken oder seitlich neben den Oberschenkeln platzieren, Stirn auf die Matte legen.

Wenn die Stirn nicht entspannt auf den Boden kommt, Fäuste unter die Stirn legen oder einen Yogablock unter die Stirn stellen.

Erlaube dir, loszulassen und atme tief und gleichmäßig in den Bauch, dabei die Atembewegungen auf den Oberschenkeln wahrnehmen - 10 - 20 Atemzüge



Twist/Drehsitz

Komme in einen Schneidersitz, ziehe die Wirbelsäule in die Länge und twiste zur rechten Seite. Linke Hand auf's rechte Knie, die rechte Hand hinterm Becken aufstützen, beide Sitzbeinknochen halten Bodenkontakt.



Atme hier 15 x tief und gleichmäßig ein und aus, spüre in die wohltuende Rotation hinein. Drehe dann achtsam zurück zur Mitte. Kreuze die Beine anders herum, so dass das andere Schienbein vorne liegt. Twiste dann zur linken Seite.

Tarasana/der Stern

Bringe die Fußsohlen etwa eine Unterarmlänge entfernt vom Schambein zueinander. Die Fußkanten drücken sanft in die Matte, die Knie lass nach außen sinken. Beuge dich nach vorne und lege die Hände auf die Fußrücken oder die Schienbeine.

Du kannst deine Stirn auch hier auf einen Block stellen, um Nacken und Nervensystem zu entlasten. Atme tief und gleichmäßig ein und aus und erlaube dir, mit jeder Ausatmung tiefer in diese Haltung zu entspannen. Etwa 20 Atemzüge halten.



Savasana/Entspannungshaltung

Komme in Rückenlage, öffne die Beine, so dass die Beininnenseiten keinen Kontakt mehr haben, die Füße entspannen nach außen. Reibe deine Handinnenflächen so lange aneinander, bis sie schön warm sind und lege dann die warmen Hände auf deinen Unterbauch. Schicke die wohltuende Wärme in Bauch und Eierstöcke. Atme dabei entspannt ein und aus. Bleibe für mindestens 20 Atemzüge oder so lange du magst in dieser Haltung.