

Anti Rheumatische Asanas – 1. Reihe

1. Beugen der Zehe (10x)

einatmen beugen, ausatmen strecken

2. Beugen der Fußspitzen im Gelenk (10x)

einatmen zum Kopf ziehen, ausatmen strecken

3. Kreisen der Fußspitze im Fußgelenk (10x jeweils rechts und links herum: rechts/ links/ gemeinsam miteinander und gemeinsam gegeneinander)

einatmen zum Kopf ziehen, ausatmen vom Kopf weg

4. Passives Kreisen des Fußgelenks (10x jeweils rechts und links herum: rechts/links)

linkes Bein ausstrecken, den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel platzieren, rechte Hand hält das Schienbein fest, linke Hand hält den Vorderfuß

mit der linken Hand den Fuß passiv im Fußgelenk drehen, einatmen zum Kopf, ausatmen vom Kopf weg, erst rechts rum, dann links rum

Fuß wechseln

5. Beugen des Knies (10x pro Knie)

rechtes Bein zur Brust ziehen, Arme unter Knie einhaken, ausatmen, den Unterschenkel nach oben flippen lassen, einatmen Unterschenkel in Grundposition sinken lassen

Bein wechseln

6. Kreisen der Unterschenkel im Knie (10x jeweils rechts und links herum: rechts/links)

rechtes Bein zur Brust ziehen, Arme unter Knie einhaken, den Unterschenkel kreisförmig vom Knie aus bewegen, einatmen nach oben, ausatmen nach unten

Bein wechseln

7. Hüftkreisen (10x rechts/ links herum)

linkes Bein ausstrecken, den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel platzieren, linke Hand hält das rechte Fußgelenk fest, rechte Hand hält das rechte Knie

mit der rechten Hand das Knie passiv kreisartig drehen, einatmen zum Kopf, ausatmen vom Kopf weg, erst rechts rum, dann links rum

Bein wechseln

8. Schmetterling (50-60x)

die Fußsohlen zusammengeben und mit den Händen die Fußgelenke oder die Zehen umfassen, die Füße nah zum Schambein ziehen

aktiv die Knie hoch und runter bewegen

9. Finger spreizen und Faust ballen (10x beide gemeinsam)

Beide Arme nach vorne ausstrecken, einatmen Fäuste machen, ausatmen strecken

10. Beugen der Hände im Handgelenk (10 x beide zusammen)

Beide Arme nach vorne ausstrecken, im Handgelenk einatmen nach oben, ausatmen nach unten

11. Kreisen der Fäust (10x jeweils rechts und links herum: nur rechts, nur links, beide gemeinsam, beide gegeneinander)

rechten Arm ausstrecken, Faust machen, im Armgelenk nach rechts drehen, anschließend nach links Arm wechseln

Beide Arme ausstrecken, Übung wiederholen mit gleichzeitigen drehen mit- und gegeneinander

12. Beugen der Arme (10x nach vorne)

die Hände auf die Schulter, die Ellenbogen nach vorne, ausatmen die Unterarme nach vorne strecken, einatmen zurückführen

13. Kreisen der Schulter (10x jeweils rechts und links herum: beide Schultern gemeinsam)

die Hände auf die Schulter, die Ellenbogen zeigen nach außen, einatmen die Schulter im Kreis nach oben führen, ausatmen nach unten

14. Kopfbewegung (1x vorbeugen, nach hinten kippen, nach rechts, links und senkrecht nach rechts/links drehen)

ausatmen den Kopf in angegebene Richtung kippen bis eine leichte Dehnung erfolgt, dann stoppen und einmal ein- und ausatmen, Dehnung spüren, einatmen Kopf in Grundposition bringen

Verdauungsfördernden Asanas – 2. Reihe

1. Langsames Heben der Beine (5x rechts/ links)

rechten Fuß zum Kopf ziehen (anflexen) und Bein anspannen, einatmen das Bein langsam Milimeterhaft hochheben, ausatmen absenken, nicht ablegen
Bein wechseln

2. Beinkreisen (10x jeweils rechts und links herum: rechts/ links)

das rechte Bein 90° nach oben ausstrecken, das Bein kreisförmig im Hüftgelenk kreisen, einatmen vom Kopf weg, ausatmen zum Kopf
Bein wechseln

3. Radfahren (10x vorwärts und rückwärts)

Bein über den Rumpf heben, abwechseln nach oben strampeln, natürlich weiteratmen

4. Beinverschluss (3x nacheinander rechts und links)

rechtes Bein zur Brust ziehen, mit den Händen unter das Knie fassen und ausatmend Bein zum Bauch ziehen, Spannung halten und ein paar Atemzüge halten, dann lösen und Übung 2x wiederholen
Bein wechseln

5. Schaukeln und Rollen (5-10x)

beide Beine zur Brust ziehen, Hände umschließen die Knie, den Rumpf nach rechts und links schaukeln und nach hinten und vorne

6. Krokodil (5x beide Seiten dynamisch)

lege dich auf den Rücken, Beine aufstellen, Arme in T- oder U-Form nach oben ablegen
ausatmen die Beine nach rechts fallen lassen, den Kopf nach links drehen; einatmen zu Mitte, ausatmen Knie nach links fallen lassen, den Kopf nach rechts drehen
dynamisch mit dem Atem wechseln

Energiefördernde Asanas – 3. Reihe

1. Seilziehen (5-10x pro Arm)

Arme nach vorne locker ausstrecken, einatmen rechter Arm nach oben heben, Arm anspannen und nach unten in Grundposition führen, Arm wieder locker in Grundposition lassen
einatmen linken Arm nach oben heben, Arm anspannen und nach unten in Grundposition führen, Arm wieder locker in Grundposition lassen

abwechseln die Arme heben und senken

2. *Dynamische Wirbelsäulendrehung* (10 Runden; 1 Runde= Drehung Rechts-Mitte-Links-Mitte)
Beine in V-Position bringen, Arme über die Beine halten, Wirbelsäule strecken, ausatmen nach rechts drehen, einatmen zur Mitte, ausatmen nach links, einatmen zur Mitte

3. *Mahlen* (10x rechts/ links rum)

Beine in V-Position bringen, Arme ausgestreckt, Hände bilden eine gemeinsame Faust
In der Hüfte drehen, ausatmen nach vorne, einatmen nach hinten, rechts rum und dann links herum

4. *Rudern* (10x)

Beine nach vorne ausstrecken, ausatmen nach vorne beugen, Arme nach vorne ausstrecken,
einatmen nach hinten strecken, Arme an die Armachseln führen

5. *Holzhacken* (5-10x)

Beine mehr wie Hüftbreit öffnen, Füße 45° nach außen öffnen, langsam Hintern senken und sich hinsetzen, Füße bleiben am Boden

Arme nach vorne ausstrecken, zusammengeben und Zeigefinger gemeinsam strecken (restliche Finger als Faust zusammenschließen)

Konzentration in der Wirbelsäule, einatmen Energie vom untersten Punkt der Wirbelsäule nach oben ziehen, ausatmen Energie nach unten ziehen

einatmen die gestreckten Arme heben (über den Kopf, wenn möglich), ausatmen die gestreckten Arme mit einem lauten HA schnell nach unten führen

6. *Windentferner* (5-10x)

Beine mehr wie Hüftbreit öffnen, Füße 45° nach außen öffnen, langsam Hintern senken und sich hinsetzen, Füße bleiben am Boden

Hände unter großen Zeh haken

einatmen Hintern heben, ausatmen wieder hinsetzen

7. *Bauchwringer* (5-10x)

Hocke dich hin, Hände auf den Knien

ausatmen, rechtes Knie unterhalb des linken Knies legen auf den Boden, linkes Knie über das rechte Knie drücken und gleichzeitig nach links drehen, einatmen wieder in Grundposition Hockhaltung zurück drehen

Bein wechseln

Übung nicht bei Knie oder Ischiasprobleme machen