

# Übungsreihe: Yoga fürs Herz, sanftes Entspannungstraining bei Bluthochdruck und Herzbeschwerden - 105 Min



**15' Shavasana - Entspannungslage**  
(15') Anfangsentspannung mit Wahrnehmungsübung: Befindlichkeit, Atem, Spannungen, Gedanken



**3' Sukhasana - Schneidersitz**  
(18') Innere Vorbereitung mit Affirmationen. zB Ich verspreche mir, daß ich meine Gesundheit an die erste Stelle in meinem Leben setze.



**10' Kapalabhati - sehr sanft, ohne Anhalten**  
(28') im Sitzen - 2 Atmungen pro Sekunde - Ohne Kumbhaka



**5' Wechselatmung, einfache Form, ohne Kumbhaka - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana**  
(33') Für Anfänger ohne Kumbhaka, statt dessen mit innerer Beobachtung - später mit sehr sanftem Kumbhaka



**5' Ujjayi - Einfache Form**  
(38') Doppelt so lange ausatmen wie einatmen



**5' Brahmari - die Biene**  
(43') Im Mund einen Klangraum bilden, den Ton kauen - den Ton im Brust- und Bauchraum schwingen lassen.



**2' Shavasana - Entspannungslage**  
(45') Zwischenentspannung mit tiefer Bauchatmung



**3' Supta Pawanmuktasana - beidseitig gehaltene Kniebeuge**  
(48') Möglichst entspannt halten und die Atembewegungen im gesamten Rumpf bis hinunter zum Anus spüren.



**3' Atemmeditation dynamisch - liegend**  
(51') Atembeobachtung oder andere die Achtsamkeit entwickelnde Meditation.



**3' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen**  
(54') Loslassen und immer weiter hineinsinken



**3' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen**  
(57') Loslassen und immer weiter hineinsinken



**3' Bauchmuskel-Übung**  
(60') Nackendehnung einbauen.



**5' Sethu Bandasana - Die Brücke**  
(65') Als Atemübung mit Visualisierung: Öffnung des Herzens - Meine Herzkranzgefäße öffnen sich mit jeder Einatmung ein Stück weiter.



**3' Schulterstand an der Wand**  
(68') Entspannt üben und tief in den Bauch atmen. Nur so weit hoch gehen, das es angenehm bleibt. Fortgeschrittene können den normalen Schulterstand üben.



**2' Shavasana - Entspannungslage**  
(70') Tiefenentspannung mit progressiver Muskelrelaxation und als Wahrnehmungsübung



**1' Marjariasana - Katze**  
(71') Mit dem Atem bewegen



**4' Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana**  
(75') Erst mit dem Atem heben und senken, dann halten und weiteratmen. Trainiert das innere und äussere Gleichgewicht.



**1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung**  
(76') Knie auseinander um Druck auf der Herzgegend zu vermeiden



**1' Thataka Mudra - Streckung d. Körpers - Bauchlage**  
(77') Stark in die Länge strecken - dann loslassen und entspannt so ausgestreckt liegen bleiben.



**3' Niralambhasana - Schnecke - Einfache Kobravariation**  
(80') Var 1: Beine gestreckt  
Var 2: Knie gebeugt



**1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung**  
(81') Entspannung geniessen auf den Atemfluss achten



**3' Parvatasana - Der Berg**  
(84') Stärkt den Schulter-Nacken-Bereich

# Übungsreihe: Yoga fürs Herz, sanftes Entspannungstraining bei Bluthochdruck und Herzbeschwerden - 105 Min



## 2' Padahasthasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(86') Loslassen, hineingehen



## 2' Utkatasana - Stuhlhaltung

(88') Stärkt Rücken, Po und Oberschenkel



## 2' Namaskarasana - Grußhaltung in der Hocke

(90') Dehnt und entspannt die Hüften,  
stärkt den unteren Rücken



## 15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Mit Visualisierung zur Auflösung von  
Atherosclerose und Steigerung der  
Herzdurchblutung