

HORMONYOGA MINIKURS



Freitag 22.03.2024

Ute Philipp

info@hormon-balance-yoga.de

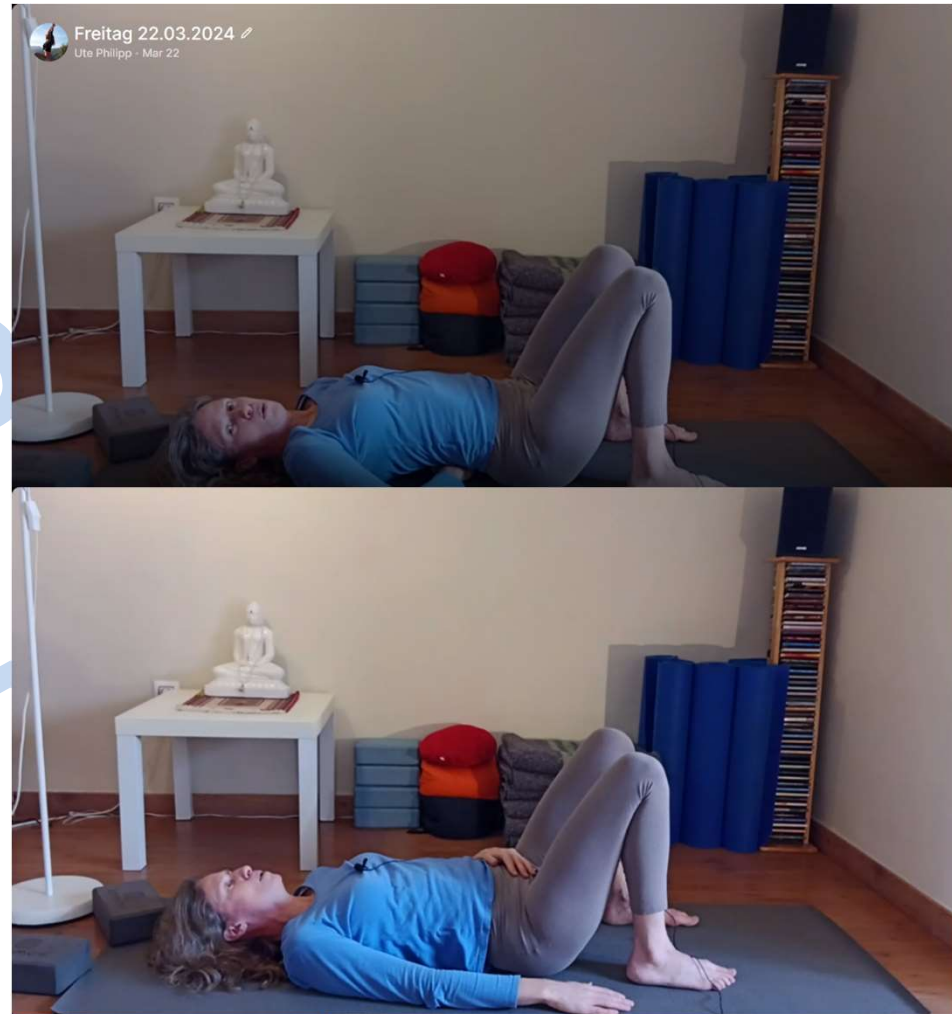
Bauchwippe

Entspannt die Luft durch die Nase rein und raus fließen lassen.

Dann die Luft tief in Richtung unteren Bauch senden beim Einatmen und vom unteren Bauch aus wieder ausatmen.

Beim Einatmen sanft das Steißbein zum Boden drücken und dabei ein kleines Hohlkreuz machen, beim Ausatmen wieder locker lassen.

Dadurch laden wir den Atem ein tiefer in den Unteren bauch zu gelangen.



Bauchvakuum im Liegen

Komplett Ausatmen, alle Luft aus den Lungen rauspressen, dabei den Rücken leicht krümmen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule einziehen.

Luft mit leeren Lungen anhalten, die Bauchorgane nach innen und zum Kopf hochziehen, die Rippen weiten. Es entsteht ein Unterdruck im Bauch.

Dann Druck sanft abbauen, alle Anspannung sanft wieder locker lassen und danach entspannt wieder einatmen.

3 mal wiederholen.



Feueratem in Bewegung

A) Abwechselnd mit 7-mal Feueratem und dabei die Fersen ins Gesäß kicken, dann Energie zirkulieren: einatmen und Luftanhalten, Beckenbodeneinziehen, alle Energie durch die Wirbelsäule zur Nasenspitze, dann die Energie über Kopf, Gesicht und Haare beim Ausatmen.

B) Mit anderem Bein beginnen. Abwechselnd mit 7-mal Feueratem und dabei die Fersen ins Gesäß kicken. Energiezirkulation wie oben.

C) Abwechselnd bei 7-mal Feueratem und dabei abwechselnd die Beine parallel zum Boden ausstecken, Energiezirkulation wie oben.

D) Wie C) Mit dem anderen Bein beginnen.



Tiefenentspannung 2

Handflächen stark gegeneinander reiben und dabei Wärme erzeugen, dann auf die Region der Eierstöcke legen und Ellenbogen auf dem Boden ablegen.

Lichtvzualisation

Einatmen: Licht durch die linke Fußsohle ein über den linken Eierstock zur Schilddrüse. **Ausatmen:** der ganze Kopf füllt sich mit Licht. Einatmen: das Licht im Kopf bündelnd, aus über Schilddrüse, rechten Eierstock durchs rechte Bein zum Fuß.

Rechte Fußsohle, Licht einatmen, Eierstock leuchtet, Schilddrüse leuchtet, aus Kopf mit Licht füllen, ein alles Licht in der Hypophyse im Kopfbereich bündeln, ausatmen über Schilddrüse, linken Eierstock durchs linke Bein zum Fuß.

Am Ende Lichtdusche über ganzen Körper und entspannen.

