

HORMONYOGA MINIKURS



Komplette Serie

Ute Philipp

info@hormon-balance-yoga.de

1 Fliegende Haare

Übung für die Nebennieren.

Setze dich bequem auf einen Stuhl oder auf den Boden. Handflächen vor der Brust zusammen und die Finger ineinander haken.

Ellenbogen mit kräftiger Ausatmung auf Brusthöhe ganz nach rechts schwingen und mit kräftiger Einatmung den ganzen Weg bis zum Ende nach links schwingen. 7 - 8 mal wiederholen.

Zur anderen Seite: Ellenbogen mit kräftiger Ausatmung auf Brusthöhe nach links schwingen und mit kräftiger Einatmung den ganzen Weg bis zum Ende nach recht schwingen. 7 - 8 mal wiederholen.



2 Halber Drehsitz

Übung für die Eierstöcke.

Setze dich bequem auf den Boden. Lege vielleicht eine Decke unter das Gesäß um besser aufrecht zu sitzen.

A) Rechtes Bein aufstellen, Schienbein greifen, zum Knie drehen, Blasebalg-Atmung 7 - 8 mal wiederholen. Dann Einatmen und Luft kurz anhalten, alle Energie zur Nasenspitze ziehen, Ausatmen und Eierstock locker lassen.

B) Rechtes Bein kreuzt, linke Hand greift Knie, nach rechts drehen, Blasebalg-Atmung 7 - 8 mal. Einatmen, Luft anhalten, alle Energie zur Nasenspitze, Ausatmen und Eierstock locker lassen.

A) Und B) zur anderen Seite wiederholen



3 Dynamische Brücke

Das Becken Wirbel für Wirbel mit langsamen Einatmen heben und mit langsamen Ausatmen senken. 7 – 8 Mal.

Becken oben halten und Hände verschränken oder das Kreuzbein abstützen. 7 – 8 Mal kräftigen Feueratem. Becken wieder ablegen

Einatmen, Atem anhalten, Beckenboden nach innen und alle Energie zur Nasenspitze hochziehen (In der Vorstellung alle Energie durch die Wirbelsäule zur Nasenspitze Hochziehen), Ausatmen alle Energie zur Schilddrüse und entspannen.



4 Übung für die Hypophyse

A) Handgelenke in die Kniekehle und 7-mal kräftig Feueratem, 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) Abwechselnd mit 7-mal Feueratem die Fersen ins Gesäß kicken. Energiezirkulation wie oben.

C) Wie B) Mit anderem Bein beginnen

D) Abwechselnd bei 7-mal Feueratem die Beine parallel zum Boden ausstecken, Energiezirkulation wie oben.

E) Wie D) Mit dem anderen Bein beginnen.



5 Zwischenentspannung

Lichtvisualisation: Stell dir vor wie du in linke die Hand goldenes Licht einatmest, das Licht fließt durch den Arm bis zur Schilddrüse. Dann das Licht über den rechten Arm zur rechten Hand ausatmen. Rechte Hand: Licht einatmen bis zur Schilddrüse, Ausatmen von der Schilddrüse durch den linken Arm zur Hand. 3-mal Wiederholen.



6 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.



7 Tiefenentspannung

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

Lichtvizualisation

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.

