



Yoga in Viersen

Seite 1 von 2

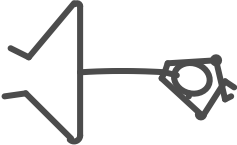
Yin-Yoga

Thema: Frühling = Leber und Gallenblasenmeridian

Dauer ca. 25 Min.

Datum: April 2020

Pos.	Asana / Wirkung	Position einnehmen	Bild
1	<p>Liegender Halbmond</p> <p>Meridiane: Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm</p> <p>Dehnt die Seiten des Körpers, sowie Bauch-organe und Lunge</p>	<p>Liegender Halbmond</p> <p>Komme in die Rückenlage, Arme nach hinten neben den Kopf legen. Linke Hand greift rechtes Handgelenk. Oberkörper, Arme, Kopf Stück für Stück nach links bewegen, Beine und Füße dann ebenfalls nach links bewegen (evtl. Füße kreuzen). Du liegst dann in einem „Bogen“.</p> <p>Nach mind. 3 Min. Seite wechseln</p>	
2	<p>Schmetterling</p> <p>Meridiane: Leber, Nieren, Milz, Blase</p> <p>Dehnt den ges. Rücken, Beininnenseite</p>	<p>Schmetterling</p> <p>Setze dich auf deine Matte, Fußsohlen zusammen, Füße zum Becken ziehen, Knie fallen nach außen, Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne sinken lassen, Arme entspannt, nicht nachziehen</p> <p>Mind. 3 Min.</p>	
3	<p>Schlafender Schwan</p> <p>Meridian: Leber, Niere, Milz, Magen, Galle</p> <p>Öffnet die Hüfte, dehnt den Hüftbeuger beim gestreckten Bein und die Gesäßmuskeln beim gebeugten Bein</p>	<p>Schlafender Schwan</p> <p>Komm in den 4-Füßer-Stand, rechtes Knie nach vorne ziehen zum rechten Handgelenk, Bein beugen so dass der Fuß zur linken Seite zeigt. (evtl erhöht hinsetzen falls Knieschmerzen, oder ein evtl. ungleichgewicht unangenehm ist. Hinteres Bein lang strecken, den Oberkörper senken.</p> <p>Nach mind. 3 Min. Seite wechseln</p>	

4	<p>Frosch - Wirkung</p> <p>Meridiane: Leber, Niere, Milz,</p> <p>Öffnet Hüfte und Leisten, fördert die Verdauung, reguliert Unterleibsorgane</p>	<p>Frosch – Position einnehmen</p> <p>Aus Yoga-Mudra, Knie weit öffnen. Füße dürfen geschlossen sein oder geöffnet werden. Po ist entweder an den Fersen oder soweit angehoben, dass Hüfte und Po in einer Linie sind. ggf. Ok auf Kissen/Bolster ablegen dann ist die Dehnung nicht so intensiv (ggf. auch Decke unter Knie)</p> <p>Mind. 3 Min.</p>	
---	---	--	---

