

Yoga für Senioren auf dem Hocker oder stehend

Anfang der Stunde: Atemwahrnehmung über auflegen der eigenen Hände. (Flanke, Rippen, Schlüsselbeine, Oberbauch, Unterbauch oberer und unterer Rücken)

Savitri Atmung 4-2-4-2 Einatmung-Pause- Ausatmung-Pause Immunsystem wird angeregt.

6-4-6-4 Rhythmus Wirkt gegen Schlafstörungen und Depressionen sowie auch alle anderen psychischen Störungen.

8-4-8-4 unterstützt Zellbildung, gut für Knochen, Muskeln, Blut und Lymphsystem

Im Stehen oder sitzend: Augenübungen, Augenbewegungen 8-10 mal von re nach li, diagonal zu beiden Seiten, oben unten.

Daumen fixieren, Punkt an der Wand, Nasenspitze. Danach Hände reiben auf Augen legen.

Füße bewegen krallen, spreizen, Außen und Innenkante , Zehen spielen Klavier , große Zehe hochziehen. Ganzer Fuß bewegen abrollen, Fuß kreisen.

Im Stand Knie kreisen

Hände in den Nacken Seitneigung Oberkörper sitzend oder stehend.

Hände ineinander haken Oberkörper drehen stehend oder sitzend

Drehstutz auf dem Hocker li Bein über re schlagen Oberkörper dreht nach li und andersrum

Lotusblütenmudra vor Körper Arme nach oben strecken
einatmen , ausatmen Arme außen nach unten führen

Hände überkreuzt ineinander falten dann drehen. Einzel Finger bewegen lassen.

Hände hinter Rücken falten vom Rücken wegbewegen gestreckte Ellbogen.

Gleichgewichtsübungen Ballenstand Hände nach oben nehmen evtl. Kopf Augenbewegungen dazu nehmen.

Überkreuzte Beine Rotation Oberkörper oder Seitneigung

Liegende 8- Schwünge. Mit den Armen re und li, verlagern des Körperschwerpunkts, Beine arbeiten mit. Gegengleiches bewegen von Armen und Beinen. Schulung der Koordination, Verbindung der Hirnhälften.

Sonnengruß im Sitzen

AA Hände gefaltet, EA Streckung beider Arme nach oben, AA Oberkörper Vorbeuge, EA re Bein Kniekehle greifen beugen und herziehen, AA Vorbeuge Oberkörper, EA li Knie herziehen, AA Vorbeuge, EA Cobra gestützt auf Oberschenkel Brustbein öffnen, AA Vorbeuge, EA Oberkörper Rückbeuge Hände stützen am Rücken, AA Vorbeuge, EA Arme nach oben nehmen Oberkörper aufrichten, AA Arme seitlich absenken

Sonnengruß aus hohem Kniestand

AA hoher Kniestand Hände gefaltet, EA Rückbeuge Arme nach oben, AA Yoga Mudra (gestreckter Hund), EA Vierfüßler, AA nach unten blickender Hund, EA Vierfüßler, AA Yoga Mudra Gewicht zurück, EA Oberkörper aufrichten Arme nach oben strecken, AA hoher Kniestand Hände gefaltet.

Die 8 WS Bewegungen im Stand

EA Arme nach oben strecken Schultern hochziehen, AA schultern nach unten ziehen, EA Seitneigung nach li EA Mitte AA Seitneigung nach re , EA Mitte Arme U Halte Li Knie anwinkeln, AA Oberkörper li drehen, EA Mitte , re Knie anwinkeln, AA re drehen. EA Arme Schulterhoch zur Seite dann AA Vorbeuge über Winkel Hände am Boden. EA links aufdrehen aus der Vorbeuge li Arm führt die Bewegung, AA Mitte EA Seite Öffnen mir re Arm. Über Hocke oder Squad nach oben strecken mit Armen in eine leichte Rückbeuge. AA Arme seitlich senken.

Endentspannung Siehe Buch Seelenzeit S.37 Loslassen