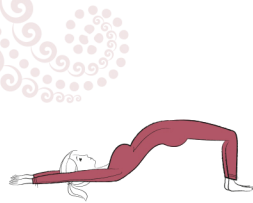


# Der Yoga-Zyklus für die Pitta-Konstitution

**Übungslänge:** ca. 75 Minuten

Diese Übungs-Abfolge senkt Pitta. Halten Sie die Reihenfolge ein und bewegen Sie sich achtsam und ohne Leistungsdruck. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig, falls Sie zu sehr erhitzen, atmen Sie durch den Mund aus. Nehmen Sie zwischen den Übungen jeweils 15–20 Sekunden eine Entspannungshaltung ein.



**Schulterbrücke**  
dynamisch  
10 Wiederholungen



**Stock im Liegen**  
dynamisch beide  
Körperseiten im Wechsel  
6 Wiederholungen



**Kind**  
dynamische Abfolge  
mit Vierfüßlerstand  
und Hund  
10 Wiederholungen



**Vierfüßlerstand**  
in Abfolge mit  
Hund und Kind



**Herabschauender  
Hund**  
in Abfolge mit Kind  
und Vierfüßlerstand



**Krieger**  
je Körperseite  
5 Atemzüge



**Dreieck**  
je Körperseite  
5 Atemzüge



**Drehsitz**  
je Körperseite  
10 Atemzüge



**Kopf-Knie-Stellung**  
je Körperseite  
10 Atemzüge



**Toter Mann**  
7 Minuten

**Einstimmung** > Schließen Sie die Augen. Lassen Sie Ihre Gedanken los und begeben Sie sich ganz in das Hier und Jetzt. Nehmen Sie 10 tiefe Atemzüge in Bauch und Brust bis hinauf zu den Schulterblättern.

**Aufwärmen 1** > Kreisen Sie im Sitzen nacheinander mit Schultern, Kopf und Füßen bewusst langsam in beide Richtungen. Mit den gefalteten Händen machen Sie Achterbewegungen.

**Aufwärmen 2** > Üben Sie 5 Zyklen Sonnengruß und spüren Sie 1 Minute in der Stellung Toter Mann nach.

**Pranayama** > Machen Sie 10–15 Mal Sitali oder Sitkari, danach 5 Minuten Wechselatmung.

**Meditation** > Meditieren Sie 20 Minuten.

## *Tipp*

» Diese Übungsreihe ist ideal, wenn Sie sich hitzig, angespannt oder gereizt fühlen. Sie besänftigt, fordert den aktiven Pitta-Typ dabei aber ausreichend.