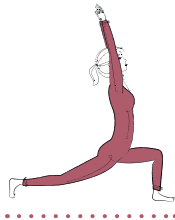


Der Yoga-Zyklus für die Kapha-Konstitution

Übungslänge: ca. 75 Minuten

Diese Übungs-Abfolge senkt Kapha (ausführliche Anleitung zu den Asanas ab Seite 130). Halten Sie die Reihenfolge ein und führen Sie die Übung dynamisch-sportlich aus. Atmen Sie normal. Nehmen Sie zwischen den Übungen jeweils 5 Sekunden eine Entspannungshaltung ein und bleiben Sie in der Stellung Toter Mann wach.



Krieger, dynamisch
beide Körperseiten
im Wechsel je 10
Wiederholungen



Dreieck
je Körperseite
5 Atemzüge



**Winkel,
geschlossen**
10 Atemzüge



Drehsitz
je Körperseite
10 Atemzüge



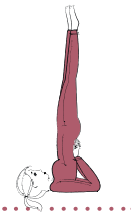
Kobra
in dynamischer
Abfolge mit Kind
10 Wiederholungen



Kind
in Abfolge
mit Kobra



Brücke
dynamisch
10 Wiederholungen



Schulterstand
30 Atemzüge



Fisch
10 Atemzüge



Toter Mann
max. 5 Minuten

Einstimmung > Schließen Sie die Augen. Lassen Sie Ihre Gedanken los und begeben Sie sich ganz in das Hier und Jetzt. Machen Sie 3 Zyklen Kapalabhati (s. S. 120).

Aufwärmen 1 > Kreisen Sie nacheinander mit Schultern, Kopf, Händen und Füßen bewusst langsam in beide Richtungen. Rotieren Sie Ihren Oberkörper im festen Stand einige Male hin und her.

Aufwärmen 2 > 6–8 Zyklen Sonnengruß. Spüren Sie der Wirkung 30 Sek. nach.

Pranayama > Machen Sie 30 Mal die Sonnenatmung (siehe Seite 121) mit dem Rhythmus 4 Sekunden einatmen, 16 Sekunden Atem verhalten, 8 Sekunden ausatmen.

Meditation > Meditieren Sie 20 Minuten, zum leichteren Wachbleiben am besten im aktiven Sitz ohne Anlehnen.

Tipp

- » Diese Übungsreihe ist ideal, wenn Sie sich müde, antriebslos und träge fühlen. Sie gibt Energie, regt das innere Feuer (Agni) an, entschleimt und unterstützt beim Abnehmen.