

## ~ Yoga für die Gelenke ~

Für diese Asana-Reihe gibt es verschiedene Bezeichnungen, eine populäre ist **Pavanmuktasana** (pawana - Luft, mukta - Befreiung, āsana - Körperstellung).

Diese Asana-Reihe ist geeignet, für die Herstellung der **Beweglichkeit der Gelenke** und diese insbesondere gesund zu erhalten. Sie zu fordern, ohne sie zu überfordern. Alle Gelenke der Gliedmaßen sollten bewegt werden.

Die Übungen halten die Gelenke geschmeidig. Nicht nur auf der körperlichen Ebene wirkt diese Reihe, auch können Energieblockaden gelöst werden und die Energien frei fließen.

Die folgende Reihe **Pavanmuktasana I** ist der einfache Teil und für Anfänger geeignet.

### Bitte beachten:

- Die Wirbelsäule während der Asanas aufgerichtet halten.
- Den Atem ruhig und entspannt fließen lassen.
- In manchen Übungen bietet es sich an, den Atem mit der Bewegung zu synchronisieren.
- Während der Übungen konzentriert bleiben, bewusst spüren.
- Jede Bewegung, rechts und links, jeweils zehn mal oder in einer halben Minute ruhig, langsam und konzentriert ausführen.
- Nach jeder Übung einen Moment pausieren, bewusst nachspüren.



**Ausgangshaltung:** Langsitz (pārambhīkāsithi)



Zehen beugen & lösen (padanguli naman)



Fußgelenk strecken & beugen (gulf naman)



Fußgelenk kreisen (gulf cakra), beide Richtungen



Fußgelenke passiv kreisen (gulf ghurnan), beide Richtungen



Kniegelenk: Bein beugen & strecken (janu naman)



Bein kreisen (janu cakra), beide Richtungen



Halber Schmetterling (ardha titali asana),  
Knie auf & ab bewegen



Oberschenkel/ Knie kreisen (shroni cakra)



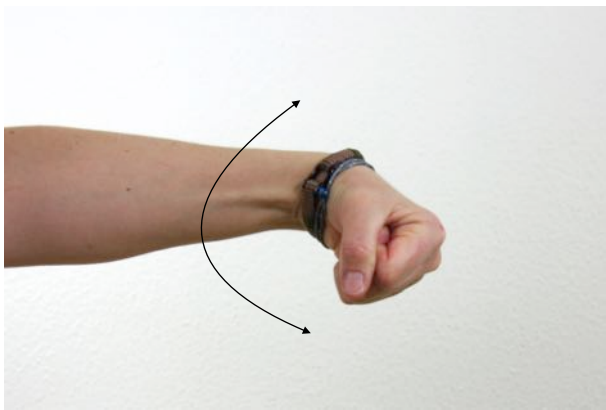
Ganzer Schmetterling (baddha konasana)  
• circa 30 mal die Knie auf und ab bewegen



**Faust ballen** (Daumen innen) und Hand öffnen (mushtika bandhana)



**Handgelenk beugen** (manibandha naman)



Handgelenk: **Faust kreisen** (manibandha cakra)



Ellenbogen: **Arm strecken & beugen** (kehuni naman)



**Schultern kreisen** (skandha cakra)

---

## Nackenzugbewegung (brahma mudra)



Kopf nach vorn beugen



Kopf sanft nach hinten in den Nacken legen (Vorsicht!)



Kopf zur Seite drehen



Kopf zur Seite neigen

---

## Nackenzug ausstreichen

- Das Kinn zur Brust geben, mit der Ausatmung mit den Händen den Nacken über die Schultern bis zum Brustkorb ausstreichen.

---

## Anuloma Viloma (Wechselatmung)

- Anschließend Pranayama (Anuloma Viloma) üben.

mayshamur  
Yoga · Entspannung · Achtsamkeit

---

## Kontakt

mayshamur | Yoga · Entspannung · Achtsamkeit | Denise D. Lungwitz  
Dorfstraße 1a, 04651 Bad Lausick  
Telefon: +49 (0)178 3081558  
Email: lu@mayshamur.de  
Web: www.mayshamur.de