

Drüsen - deine Stimmungen - dein Schicksal

Mit diesen Übungen werden das Drüsensystem beeinflusst und ausbalanciert. "Unser Drüsensystem ist der Wächter unserer Gesundheit" YB - Die Funktion der Drüsen ist bestimmend für das Empfinden von Stress & Entspannung,

Hunger & Appetitlosigkeit, Lust & Frust, Angst & Freude

Yoga strebt ein inneres Gleichgewicht an über Heilung und Harmonisierung des Drüsensystems.

1.



massiert die Schilddrüse

- einfacher Sitz
- nehme die Hände ins Gyan Mudra
auf die Knie
- senke den Kopf und führe das Kinn über den oberen Brustkorb
- einatmen: von rechts nach links
ausatmen: von links nach rechts
1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

2.



regt den Drüsenmeridian an
aktiviert die Schilddrüse

- einfacher Sitz
- nehme die Hände ins Gyan Mudra
- strecke die Arme seitlich parallel zum Boden
die Handflächen schauen nach oben
- neige den Kopf in Nacken
- Atem: Feueratem
1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

3.



aktiviert die Hypophyse

- Bauchlage
- fass die Fußgelenke - lege das Kinn auf Boden
die Oberschenkel heben sich vom Boden
- Konzentration: 3. Auge
- Atem: lang & tief
1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

© YogaHaus Inka Ekholm - YogaHaus-Ekholm.de

4.



regt die Durchblutung der Nebenniere an

· **Kniestand**

- greife die Fersen- Kopf nach hinten

!!Alternative: Hände auf den Rücken und nach hinten beugen!!

- Atem: Feueratem

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

5.



regt Epiphyse und Hypophyse an

· **Langsitz**

- winkel das linke Bein an

- greife mit beiden Händen den großen Zeh

drücke mit dem Daumen den Zehennagel

- Atem: lang & tief

1 - 3 Minuten - dann Seite wechseln

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

6.



stärkt die Rückenmuskulatur

· **Rückenlage**

Arme neben dem Körper, Handflächen nach unten, strecke die Zehen

- einatmen: hebe das Becken und den Rumpf

ausatmen: lass den Körper auf die Matte sinken

1 - 3 Min

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

7.



entspannt

die Energie im Rückenmarkskanal fließt

· **umgekehrter Vierfüßlerstand**

die Finger zeigen nach hinten

- einatmen: hebe das Becken parallel zum Boden

ausatmen: senke den Körper ab bis kurz vor dem Boden

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

8.



dient der Erdung

· **im Stand**

- einatmen: auf die Zehenspitzen

ausatmen: auf den Boden

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

9.



trainiert das Gleichgewicht

· **im Stand - auf die Zehenspitzen**

- einatmen: hebe das Knie hoch

ausatmen: stelle das Bein auf den Boden

abwechselnd

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

© YogaHaus Inka Ekholm - YogaHaus-Ekholm.de