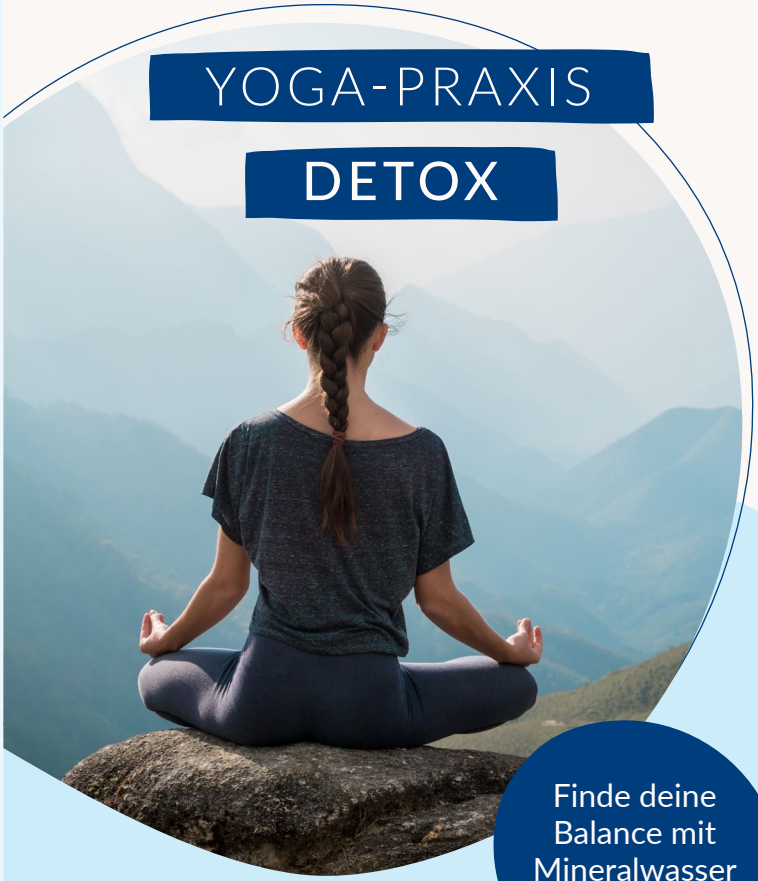
YOGA-PRAXIS

DETOX



Finde deine Balance mit Mineralwasser von Plose

PLOSE

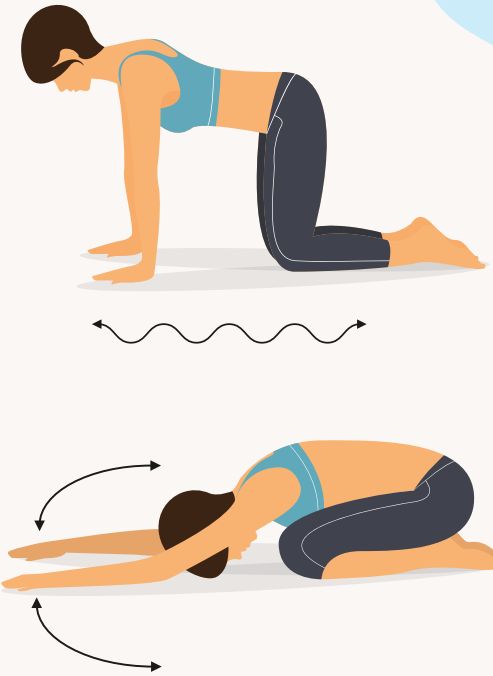
Besonders Frühling und Herbst sind ideale Jahreszeiten, um den Körper mit geeigneten Yogaübungen zu reinigen und dein Immunsystem anzukurbeln. Ein Großteil unserer Immunzellen befindet sich im Darm. Mit Drehpositionen im Yoga werden die inneren Organe massiert und die Immunstoffe aktiviert.

In dieser ca. 7-10 minütigen Yogapraxis wirst du dich deshalb immer wieder um deine Körpermitte twisten, die Körperflanken schön lang ziehen und den Lebermeridian stimulieren – eine Energiebahn, die ebenfalls wichtig ist für die innere Reinigung.

Möchtest du deine Praxis auf ca. 15 Minuten erweitern, dann füge die Übungen **A** und **B** nach Übung **8** hinzu.

Die Zielsetzung von Detox besteht darin, den Körper zu entgiften, die Verdauung anzuregen und den Lymphfluss zu unterstützen. Ein Mineralwasser mit Kohlensäure, wie das Plose Medium oder Frizzante, unterstützt hierbei, da es die Verdauung zusätzlich anregt.

1



KINDHALTUNG MIT DEHNUNG

1

KINDHALTUNG MIT DEHNUNG

Beginne im Vierfußstand, Handgelenke unter den Schultern, Knie unter dem Becken und räkle erst einmal deinen Körper ganz genüsslich durch, mache alle Bewegungen, die dir gut tun und beginne dabei deinen Atem bewusst wahrzunehmen und zu vertiefen.

Komme in den neutralen Vierfußstand zurück, schiebe dann dein Becken nach hinten, Po auf die Fersen in die „Kindhaltung“. Die gestreckten Arme schieben weit nach vorne, stelle dabei die Fingerkuppen – wie ein „Tipizelt“ – am Boden auf.

Wandere mit den gestreckten Armen zur linken Seite, bis du einen guten Stretch in der rechten Körperseite spürst und bleibe für fünf bis sieben tiefe, ruhige Atemzüge.

Mit einem Einatem-Impuls komme zurück zur Mitte und wiederhole zur anderen Seite, indem du mit den gestreckten Armen nach rechts wanderst.

präsentiert von
PLOSE

2

SCHMETTERLING

2

SCHMETTERLING

Bringe im Sitzen, gerne erhöht auf einem Sitzkissen, deine Fußsohlen vor dir zusammen. Die Fersen sind dabei ca. 5-10 cm vom Becken entfernt.

Platziere deine Hände entweder neben dem Becken am Boden oder greife zu deinen Unterschenkeln oder Füßen. Bewege jetzt deine Beine sanft auf und ab wie Schmetterlingsflügel.

Bleibe ca. eine Minute lang bei dieser Übung und spüre dann in der Haltung noch ein paar Atemzüge nach. Wie fühlen sich Becken und Beine an? Wie nimmst du jetzt deinen Atem wahr?

präsentiert von
PLOSE

3

SITZENDER TWIST

3

SITZENDER TWIST

Hebe aus dem sitzenden Schmetterling deine Arme gestreckt weit nach oben und drehe dich mit deinem Oberkörper nach rechts, die linke Hand platziert sich auf deinem rechten Oberschenkel, die rechte stellst du locker hinter dir am Boden auf.

Atme tief nach unten in den Bauchraum: die Bauchdecke wölbt einatmend nach vorne und zieht ausatmend aktiv nach innen.

Bleibe für fünf bis sieben deiner tiefen Atemzüge im Twist, kehre dann mit einem Einatmen zurück zur Mitte und wiederhole die Drehung für fünf bis sieben Atemzüge zur linken Seite.

Kehre zurück zur Mitte und spüre nach. Wie fühlen sich deine Körpermitte und dein Bauchraum an?

Richte dich zum Abschluss auf.
Schiebe hierzu aus dem Vierfußstand dein Becken weit nach hinten oben und wandere dann Schritt für Schritt nach vorne zu deinen Händen.
Mit leicht gebeugten Knien rolle Wirbel für Wirbel nach oben zum Stehen.

präsentiert von
PLOSE

4

KRONLEUCHTER

4

KRONLEUCHTER

Stehe aufrecht, hüftgelenksschmal und mit deinen Zehen nach vorne gerichtet. Nimm ein gutes „Verwurzeln“ deiner Füße am Boden wahr, indem deine vier „Kontaktpunkte“ (Großzehenballen, Kleinzehenballen, unter den Fersen die Punkte rechts und links) in den Boden schieben.

Hebe deine Arme über die Seite auf Schulterhöhe an, beuge die Ellenbogen und schiebe Hände und Fingerspitzen Richtung Decke die Handflächen schauen zueinander – die Arme nehmen sozusagen die Form eines „Kronleuchters“ ein.

Mit jedem Ausatmen drehst du den Oberkörper und die Arme einmal nach rechts, einmal nach links – und mit jedem Einatmen kommst du zurück in die Mitte. Behalte Beine und Becken ganz stabil in der Mitte.

Wiederhole die Drehung abwechselnd zu jeder Seite fünf Mal. Dann drehe dich nach rechts und halte die Position für 3-5 ruhige, tiefe Atemzüge, wiederhole die Position auf der linken Seite. Finde wieder zurück in die Mitte und senke deine Arme neben den Körper.

präsentiert von
PLOSE

5

GEDREHTE VORBEUGE

5

GEDREHTE VORBEUGE

Beginne im Stehen und beuge deinen Oberkörper vor dir nach unten in die „Vorbeuge“. Die Arme sind parallel, die Hände oder Fingerspitzen am Boden. Falls deine Hände den Boden nicht erreichen, kannst du sie auf Yogablöcke (alternativ auf dicke Bücher) platzieren.

Wandere mit deiner rechten Hand mittig etwas vor die Füße und drehe beim Ausatmen den Oberkörper nach links. Strecke nun den linken Arm nach oben. Wenn der gestreckte Arm deiner Schulter nicht gut tut, lege die linke Hand einfach entspannt auf deinem unteren Rücken ab.

Bleibe für 3-5 tiefe Atemzüge im Twist und komme mit einem Einatmen zurück zur Mitte. Wiederhole die Übung zur rechten Seite, die linke Hand am Boden und der rechte Arm gestreckt bzw. die rechte Hand auf dem unteren Rücken.

Finde dann zurück in die „Vorbeuge“, lege deine Hände in die Ellenbogen und lasse dich noch für einige Atemzüge entspannt nach unten aushängen.

präsentiert von
PLOSE

6

CAMEL ROCKS

6

CAMEL ROCKS

Sitze aufrecht mit entspannt vor dir gekreuzten Beinen. Deine Hände halten sich an den Knien fest.

Starte nun mit einer Wellenbewegung durch die gesamte Wirbelsäule: Mache beim Ausatmen einen runden Rücken und ziehe die Schultern nach vorne. Beim Einatmen strecke die Wirbelsäule wieder lang. Dabei wird die Vorderseite deines Oberkörpers ganz weit und die Schultern gehen nach hinten.

Wiederhole die Bewegung im Atemrhythmus für ungefähr eine Minute, möglichst dynamisch vor und zurück – wie bei einem Kamelritt! Spüre dieser energetisierenden Übung im Sitzen nach.

präsentiert von
PLOSE

7

LÖWENATMUNG

7

LÖWENATMUNG

Sitze aufrecht mit entspannt vor dir gekreuzten Beinen. Für die Löwenatmung öffnest du nun bei jedem Ausatmen den Mund und streckst die Zunge weit raus.

Lasse dabei ein hauchendes „Baahhh“ entstehen und rolle sogar die weit geöffnete Augen. Bei der Einatmung den Mund wieder schließen.

Atme so 8-10 Mal tief ein und aus. Diese Stress lösende Atmung soll viel Spaß machen!

präsentiert von
PLOSE

8

KINDHALTUNG MIT LEBERMERIDIAN

8

KINDHALTUNG MIT LEBERMERIDIAN

Komme in die „Kindhaltung“ mit dem Po auf den Fersen. Bevor dein Becken zurück schiebt, mach mit deinen Händen Fäuste und platziere die Fäuste im unteren Bauchraum innen neben deinen Beckenknochen.

Schmelze sanft mit dem Oberkörper über deine Fäuste und lege deine Stirn am Boden ab. Falls der Boden für deinen Kopf zu weit weg ist, kannst du die Stirn auch auf einem Yogablock (oder einem dickem Buch) ablegen.

Halte diese Position für mehrere Atemzüge solange sie dir gut tut und bis sich dein Bauchraum ganz entspannt hat.

präsentiert von PLOSE

A

KROKODIL

A

KROKODIL

Das Krokodil ist ein entspannender Bauchtwist, der deinen Stoffwechsel sanft anregt. Komme dazu in die Rückenlage, beuge die Knie sanft und ziehe sie Richtung Bauchnabel.

Wickle dann das rechte Bein um das linke, die Oberschenkel nah zusammen. Breite die Arme weit zur Seite aus. Drehe die Beine nach links, dadurch löst sich die rechte Beckenseite vom Boden. Gehe nur so weit nach links, dass deine beiden Arme und Schultern weiter satt am Boden bleiben – und wenn es deinen Schulter gut tut, kannst du die Arme nach hinten ablegen.

Eventuell schweben die Beine über dem Boden, dann kannst du einen Yogablock oder ein Kissen unter die Beine legen. Lasse Kopf und Nacken einige Male sanft nach rechts und links schaukeln, bis er schließlich in der Mitte bleibt oder entspannt nach rechts dreht.

Atme tief in den Bauch- und Beckenraum ein und aus. Verweile mindestens für fünf bis sieben Atemzüge. Komme zurück zur Mitte und wiederhole die Übung zur anderen Seite.

präsentiert von
PLOSE

B

GELENKE ZIRKULIEREN

B

GELENKE ZIRKULIEREN

Beginne in der Rückenlage. Strecke Beine und Arme nach oben Richtung Decke und mache freie Kreisbewegungen mit deinen Hand- und Fußgelenken. Wechsle dabei immer wieder die Richtung.

Bleibe bei dieser Übung solange es dir gut tut. Der Stoffwechsel in deinen Hand- und Fußgelenken wird dabei wunderbar aktiviert!

Zum entspannten Nachspüren in der Rückenlage kannst du eine gerollte Decke unter deinen Kniekehlen platzieren.

präsentiert von
PLOSE

YOGA-PRAXIS
NACHSPÜREN

Hat dir die Yoga-Praxis gefallen?

Spüre den Übungen gern noch für ein paar ruhige, bewusste Atemzüge nach.

Wenn du die Yoga-Praxis am Morgen oder tagsüber gemacht hast, begib dich dazu in einen aufrechten Sitz. Hast du sie am Abend absolviert, lege dich entspannt auf den Rücken.

Wie nimmst du deinen Körper jetzt wahr, wo fühlst du dich freier und weiter und wie fließt dein Atem?

Trinktipp: Für einen extra Detox-Boost nach der Yoga-Praxis ein zimmerwarmes Mineralwasser mit etwas Zitrone und Ingwer versehen und genießen.

PLOSE

Herausgeber:
Plose Quelle AG
Julius-Durst-Strasse 12
I-39042 Brixen (BZ)

Redaktion und Gestaltung:
kommunikation.pur GmbH, München
x Yogaflows Studio Freising