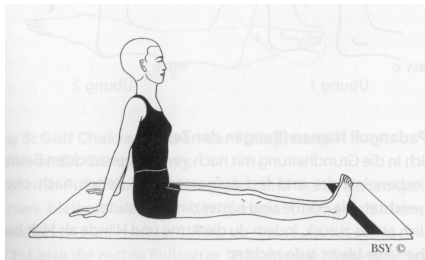


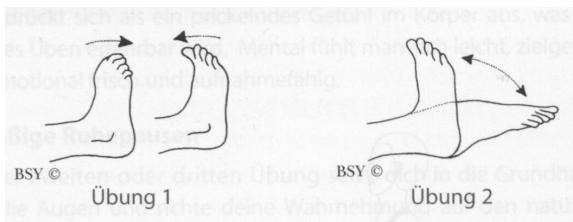
Pawanmuktasana: antirheumatische Übungen

In dieser Gruppe von Übungen geht es um die Lösung von Anspannungen in den Gelenken des Körpers. Sie sind besonders hilfreich, um Blockaden und Ablagerungen in den Gelenken und äusseren Extremitäten zu lösen. Niemand sollte diese Übungen geringschätzen oder sie nur gelegentlich ausüben, nur weil sie einfach, langsam und angenehm auszuführen sind.

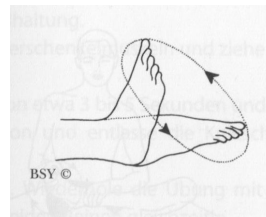
1. Grundhaltung



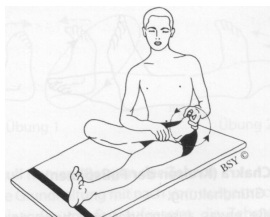
2. & 3. Beugen der Zehen & Füsse



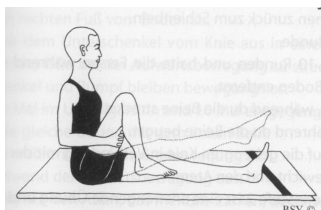
4. Kreisen der Füsse



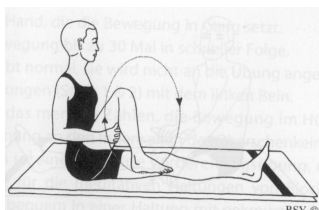
5. passives Kreisen der Füsse



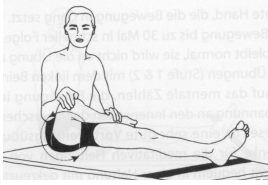
6. Beugen der Knie



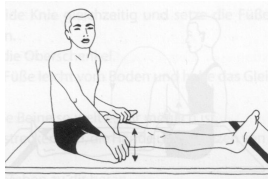
7. Kreisen der Unterschenkel



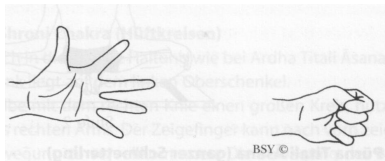
8. Hüftkreisen



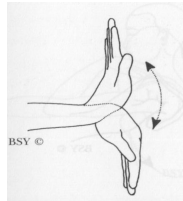
9. Halber Schmetterling (diese Bewegung nicht forcieren!)



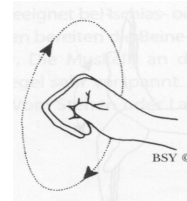
10. Finger spreizen und zur Faust ballen



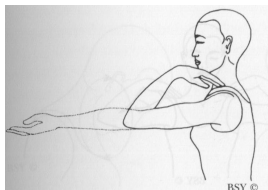
11. Beugen der Hände



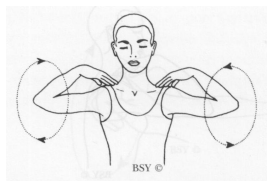
12. Kreisen der Fäuste



13. Beugen der Arme



14. Kreisen der Schultern



Quelle: Bihar School of Yoga