

Jivamukti Magic6



Adho Mukha Svanasana



Uttanasana



Malasana



Tipi-Twist



Ardha Matsyendrasana



Table Top

Anleitung Jivamukti Magic10

1. **Adho Mukha Svanasana** – 10 Atemzüge

Die Hände am Boden lassen und nach vorne laufen bis die Schultern direkt über den Handgelenken und die Hüften direkt über den Fußgelenken sind.

2. **Uttanasana Variation** – 10 Atemzüge

Arme und Beine gestreckt, das Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße verteilen, sich dabei aus den Gelenken nach oben herausdrücken (wenn nötig Blöcke verwenden oder Beine beugen).

3. **Malasana** – 10 Atemzüge

Füße mattenbreit auseinander stellen, Knie senkrecht über dem Mittelfuß, Rücken aufgerichtet, Hände in Gebetshaltung vor dem Herz, mit den Ellbogen die Knie auseinander schieben, Fersen zum Boden (wenn nötig mit Block oder Decke unterstützen).

4. **Tipi Twist** – 5 Atemzüge auf jeder Seite

Sitzend beide Beine gebeugt, beide Fußsohlen auf dem Boden, Füße und Knie zusammen, nach rechts drehen, linken Ellbogen beugen und die Knie mit dem linken Arm umfassen, rechte Hand hinter dem Rücken auf dem Boden, Rücken vertikal aufrichten, 5 Atemzüge halten; Seitenwechsel, danach beide Beine strecken.

5. **Ardha Matsyendrasana** – 5 Atemzüge auf jeder Seite

Rechtes Knie beugen und den rechten Fuß auf der Außenseite des linken Beines, möglichst neben dem linken Knie. Linker Ellbogen gebeugt, die Außenseite des linken Armes gegen die Außenseite des rechten Beines drücken (Option: die Innenseite des rechten Fußes mit der linken Hand greifen); 5 Atemzüge halten; Seitenwechsel, danach beide Beine strecken.

6. **Table Top** – 10 Atemzüge

Füße hüftbreit, parallel zueinander aufstellen, Knie gebeugt, Hände hinter dem Rücken auf dem Boden, Fingerspitzen zeigen zu den Füßen, Kinn zur Brust, einatmen das Becken heben, ausatmen den Kopf nach hinten sinken lassen. 10 Atemzüge (Becken sollte höher oder mindestens auf einer Ebene mit den Knien sein, Knöchel unter den Knien und Handgelenke unter den Schultern).

7. **Adho Muka Vrksasana** – 5 - 25 Atemzüge

Hände mit ca. 10-15 cm Abstand vor der Wand auf dem Boden drücken, ein Bein gestreckt heben, mit dem anderen hüften bis beide Fersen an der Wand sind, Füße geflext, Kopf hängen lassen;
Varianten: mit den Füßen an der Wand bis zu einem 90° Winkel laufen oder im freien Raum üben.
Zum Abschluss in uttanasana stehen

8. **Stehende Haltung** – 5 Atemzüge

In tadasana stehen (Füße parallel, zusammen oder mit etwas Abstand), Finger hinter dem Rücken zur Faust verschränken, Handflächen aneinander drücken, Arme heben, Becken aufrichten (Schambein und Steißbein zueinander bewegen) und Brustkorb senkrecht über dem Becken ausrichten

9. **Stehende Seitendehnung** – 4 Atemzüge

Arme über den Kopf strecken, Finger zur Faust verschränken, Handflächen zusammen, einatmen Wirbelsäule strecken, ausatmen nach links lehnen, einatmen zur Mitte aufrichten, ausatmen nach rechts lehnen, einatmen zur Mitte aufrichten noch einmal auf jeder Seite wiederholen

10. **Wirbelsäule abrollen** – 16 Atemzüge

3 Atemzüge in der stehenden Rückbeuge, Rücken nach vorne beugen, die Wirbelsäule abrollen, 1 Atemzug utkatasana halten, zum Stehen aufrichten, 1x weit nach hinten lehnen, Abschluß: Tadasana