

# Rishikesh-Reihe

Eine klassische Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt.



**Anfangs- Entspannung**  
1-5 Minuten



**Mantras**  
Om Om Om  
Shanti - Frieden



**Kapalabhati**  
3 Runden: 40, 60, 80 Ausat-  
mungen. Anhalten 45, 60, 75  
Sekunden.



**Wechselatmung**  
5-10 Runden. Rhythmus  
4:12:8 oder 4:16:8



**Meditation** oder  
**Entspannung im  
Liegen.** 1 Minute



**Sonnengebet**  
6-12 Runden.



**Zwischen- Ent-  
spannung**  
Immer zwischen 2 Übun-  
gen. 5-8 Atemzüge, oder  
bis der Atem wieder ruhig  
ist.



**Bauchmuskel-  
Übung**  
Ca. 1-2 Minuten.



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Kopfstand**  
1-3 Minuten



**Stellung des Kin-  
des**  
5-8 Atemzüge



**Schulterstand**  
2-4 Minuten.



**Pflug**  
30-120 Sekunden.



**Fisch**  
1-2 Minuten (halb so lange  
wie Schulterstand).



**Vorwärtsbeuge**  
2-5 Minuten.



**Schiefe Ebene**  
30-60 Sekunden.



**Bauch- Entspan-  
nung**  
Vor bzw. nach jeder  
Rückbeuge. Jeweils 5-8  
Atemzüge



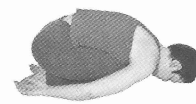
**Kobra**  
2-3 Mal 30 Sekunden oder  
ein Mal 1-2 Minuten. ...



**Heuschrecke**  
1-3 Mal. ...



**Bogen**  
1-3 Mal, eventuell Schau-  
keln.



**Stellung des Kin-  
des**  
5-8 Atemzüge



**Drehsitz**  
Jede Seite 1-2 Minuten.



**Krähe**  
Mehrmals versuchen



**Stehende Vor-  
wärtsbeuge**  
30-120 Sekunden



**Dreieck**  
Jede Seite 30-45 Sekunden



**Tiefenentspannung**  
10 Minuten. Schritte: Kör-  
perteile anspannen, locker  
lassen. Autosug-  
gestion.  
Visualisierung.



**Meditation**  
1-20 Minuten.

**Om**  
Segens-Mantra, Om Shanti