

„Yoga und Spiraldynamik“ Fokus Stamm
(Kopf, Becken, Wirbelsäule)*

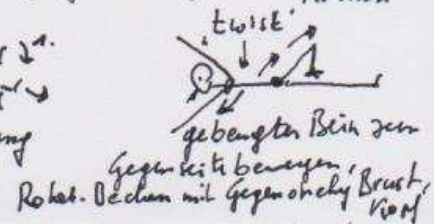
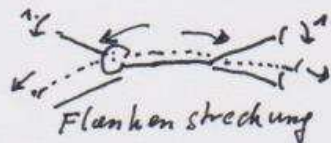
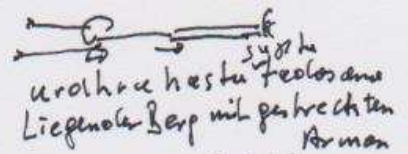
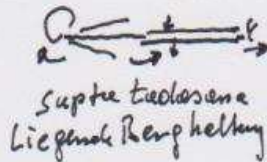
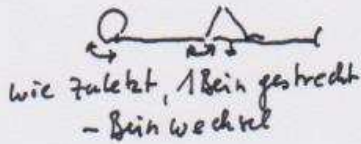
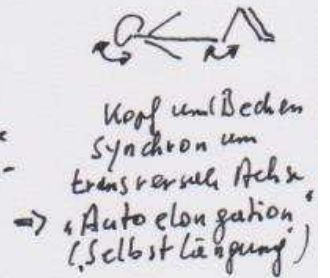
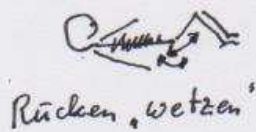
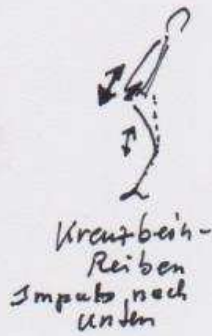
© Ekkehard Hagen

Kurze Einführung ins Konzept der Spiraldynamik:

2 Pole $\left\{ \begin{array}{l} \text{transversal „ja“} \\ \text{longitudinal „nein“} \\ \text{sagittal „vielleicht, nu-ja“} \end{array} \right.$

Erklärung „Druck-Zug“ mit Schwimmnoodle
Struktur von oberem und unterem Kniegelenk $\left\{ \begin{array}{l} \text{Eipelenk} \\ \text{Zapfengelenk} \end{array} \right.$
Blick auf die Gelenkflächen oder Facetten Gelenke oder WS $\left\{ \begin{array}{l} \text{LWS} \\ \text{BWS} \\ \text{HWS} \end{array} \right.$

Praxis: 3-D Kopfveror-bewegung





1: Becken + WS vom Boden abheben, Wirbel für Wirbel, wiegen absenken :|
 olwi proka pitham



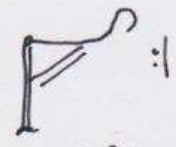
Schulterbrücke
 Sethu bandhasana



Matsyasana - Fisch
 Polspannung aktiv



1: Rumpf + Bein Flexion



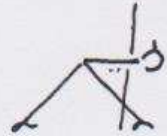
Rumpf - Bein Extension



Stuhlhaltung
 Utkhasana
 WS-Extension



3D-Kopfwerk
 BWS-Torsion
 Becken unrotiert
 gedrehte Skull halby
 Perivitta utkhasana



Dreieckshaltung
 Trikonasana

3D Kopfwerk
 leichte BWS Rotation



gespreizte Beinhaltung



Namaste in
 Tadasana