

# Warum Pawanmukt- asanas dein Leben verändern

Pawanmuktasana sind Yoga-übungen, die als Basisübungen den Körper auf eine sanfte Art und Weise für die längere Asanapraxis vorbereiten.

Die Übungen sind hoch effektiv, weil die Asana durch drei Elemente verbunden werden:

- Bewegung
- Atmung
- Konzentration auf einen Körperpunkt

---

Wirkung der Übungsreihen:

- Lockerung der Gelenke
- Verbesserung der Wirkung der Organe
- Stärkung der Muskulatur
- Erhöhung der Energie und des Wohlbefindens

**Doreen  
Eschler**

**Energie-  
beraterin**



Küperkoppel 74  
22045 Hamburg  
0176/1670907

040/46645888

[kontakt@doreen-eschler.com](mailto:kontakt@doreen-eschler.com)

[www.doreen-eschler.com](http://www.doreen-eschler.com)

**Pawanmukt  
asana  
Übungs-  
broschüre**

A black silhouette of a person in a yoga pose, standing on one leg with the other leg raised and bent at the knee. The background is a sunset or sunrise over a body of water, with a blue sky and a red/orange horizon. There are faint, intricate patterns in the background, possibly mandala-like designs.

# Die Übungsreihen

## Antirheumatische Übungen

1. Beugen der Zehe (10x)
2. Beugen der Fußspitzen im Gelenk (10x)
3. Kreisen der Fußspitze im Fußgelenk (10x jeweils rechts und links herum: rechts/ links/ gemeinsam miteinander und gemeinsam gegeneinander)
4. Passives Kreisen des Fußgelenks (10x jeweils rechts und links herum: rechts/links)
5. Beugen des Knies (10x pro Knie)
6. Kreisen der Unterschenkel im Knie (10x jeweils rechts und links herum: rechts/links)
7. Hüftkreisen (10x rechts/ links herum)
8. Schmetterling (50-60x)
9. Finger spreizen und Faust ballen (10x beide gemeinsam)
10. Beugen der Hände im Handgelenk (10 x beide zusammen)
11. Kreisen der Fäust (10x jeweils rechts und links herum: nur rechts, nur links, beide gemeinsam, beide gegeneinander)
12. Beugen der Arme (10x nach vorne)
13. Kreisen der Schulter (10x jeweils rechts und links herum: beide Schultern gemeinsam)
14. Kopfbewegung (1x vorbeugen, nach hinten kippen, nach rechts, links und senkrecht nach rechts/links drehen)



## Verdauungsfördernde Übungen

1. Langsames Heben der Beine (5x rechts/ links)
2. Beinkreisen (10x jeweils rechts und links herum: rechts/ links)
3. Radfahren ( 10x vorwärts und rückwärts)
4. Beinverschluss (3x nacheinander rechts und links)
5. Schaukeln und Rollen (5-10x)
6. Krokodil (5x beide Seiten dynamisch)
7. Allgemeine Wirbelsäulendrehung (10 Runden; 1 Runde= Drehung rechts-mitte-links-mitte)

## Energiefördernde Übungen

1. Seilziehen (5-10x pro Arm)
2. Dynamische Wirbelsäulendrehung (10 Runden; 1 Runde= Drehung rechts-mitte-links-mitte)
3. Mahlen (10x rechts/ links rum)
4. Rudern (10x)
5. Holzhacker (5-10x )
6. Windentferner (5-10x)
7. Bauchwringler (5-10x)