



YOGA&AYURVEDA – GLÜCKLICHE FÜSSE ZUSATZINFORMATIONEN

**Yin Yoga
& Ayurveda
glückliche
Füße**

120 min - 35 €
ONLINE VIA ZOOM
Paracelsus Schule
Regensburg

Freitag
03.09.2021
19.00 Uhr

Yoga Plus Regensburg



Die Marmas

Janu

Ein Marma in der Kniekehle.

Dieser Marmapunkt liegt im weichen Bereich zwischen den beiden Sehnen in der Mitte der Kniekehle.

Es ist gleichzeitig ein Nerven-, Gelenk- und Gefäß-Marma.

Stimulationspunkt für die Organe Milz und Leber.

Stimulationspunkt für Lymphrückstrom in den Beinen.

Stimulationspunkt für die Entspannung von unterem Rücken, mittlerem Rücken und Ischiasnerv.

Behandlung mit den Fingern einer Hand sanfte, kreisende Bewegung, mit leichten Druck Richtung Rumpf. Die Finger kreisen im sicheren Kontakt mit der Haut.

Dauer ca. 1 bis 3 Minuten pro Seite.

Indravasti

Ein Marma in den Waden.

Dieser Marmapunkt liegt in der Mitte des Waden-Zwillingsmuskels in der Höhe 2/3 von der Ferste und 1/3 vom Knie.

Es ist ein Muskel-Marma.

Stimulationspunkt für das Verdauungsfeuer Agni und besonders den Dünndarmbereich.

Dieser Stimulationspunkt ist wichtig bei die Stoffwechselprozessen, Entgiftung und Abnehmen.



Behandlung mit den Fingern, greife gleichzeitig von aussen und innen, mit der Innenfläche der Finger, zwischen den Zwillingsmuskel auf das Marma. Innerhalb der beiden Muskelstränge greifen die Finger sanft, und doch sicher das weiche Gewebe und dehnen diesen Bereich mit der Einatmung auseinander. In der Ausatmung löse den Griff wieder.

Dauer ca. 10 bis 12 Atemzüge pro Seite.

Kurcashira

Ein Marma unter dem inneren und äußeren Knöchel.

Es ist ein Gelenk-Marma.

Stimulationspunkt für Hüfte und Becken.

Dieser Stimulationspunkt entspannt und entkrampft die Bereiche Beckengürtel, Beckenorgane und unteren Rücken.

Behandlung mit 3 Fingerkuppen jeder Hand, massiert wird kreisend gleichzeitig innen und aussen.

Dauer ca. 1 bis 3 Minuten pro Fuß.

Gulpa

Ein Marma hinten im Ansatz der Achillessehne und vorne am Gelenkspalt.

Es ist ein Sehen-Marma.

Dieser Stimulationspunkt hat Einfluss auf der Körper-Rückseite der Beine, Rücken, Ischias. Auf der Körper-Vorderseite auf Unterbauch, Becken, Leisten und Kopf. Es löst Engeriestaus in diesen Bereichen.

Behandlung mit 2 - 3 Fingerkuppen jeder Hand, massiert wird kreisend gleichzeitig vorne und hinten.

Dauer ca. 1 bis 3 Minuten pro Fuß.