

YOGA

Rückbeugen sind eine Wohltat bei Verspannungen im Rücken. Sie sorgen für eine aufrechte Haltung und heben die Stimmung.

Im Alltag neigen wir dazu, die Schultern hängen zu lassen und in uns zusammenzusinken. Rückbeugen wirken dagegen. Korrekt ausgeführt vitalisieren sie den ganzen Körper. Sie stärken den Rücken und weiten den Brustkorb.

Yogalehrerin
Sabine Cauli



- Rückbeugen sind Herzöffner. Sie verhindern den Blick zurück, machen uns selbstbewusster und schaffen Mut für Neues.

Achten Sie bei den Rückbeugen auf eine sanfte Biegung Ihrer Wirbelsäule. Akzeptieren Sie Ihre persönlichen Grenzen. Vorsicht bei Rückenleiden und Bandscheibenbeschwerden.

Rückbeugen

1 Herzposition (Anahata Asana)



Beginnen Sie auf den Händen und Knien im Vierfüßlerstand.



Mit der Einatmung das Becken nach hinten ziehen.



Mit der Ausatmung das Steißbein nach oben schieben. Die Schultern und das Brustbein tiefer sinken lassen. Die Oberschenkel bleiben gerade. Der Blick ist nach vorn gerichtet.
Für Fortgeschrittene: Kinn und Brust auf dem Boden ablegen.

7 Yoga-Regeln

1. Üben Sie nicht mit vollem Magen, beginnen Sie erst zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit.
2. Schalten Sie Radio, Fernseher und Telefon aus.
3. Tief ein und aus: Ihr Atem soll frei fließen.
4. Respektieren Sie Ihre Grenzen: Yoga ist kein Hochleistungssport.
5. Lächeln: Haben Sie Freude an Ihren Asanas.
6. Geben Sie sich die Zeit, um erfrischt in den Alltag zurückzukehren.
7. Die Regelmäßigkeit bringt's: Üben Sie jeden Tag ein bisschen und spüren Sie schon bald die Veränderung.

Physiologische Wirkung: Dehnt die Brust- und Schultermuskulatur. Eignet sich gut als Aufwärmübung für tiefergehende Übungen.

Emotionale Wirkung: Öffnet das Herz, schafft die Bereitschaft zu vertrauen, erhellt das Gemüt.

② Fisch (Matsyasana)



Legen Sie sich rüchlings auf den Boden. FüÙe sind geschlossen. Schieben Sie die Handflächen unter das GesäÙ.



Mit der Einatmung ziehen Sie den Brustkorb nach oben. Stützen Sie sich kraftvoll auf die Ellenbogen.



Mit der Ausatmung dehnen Sie den Brustkorb und legen sanft den Scheitel auf dem Boden ab. Das Steißbein in Richtung Beine schieben. Beine bleiben gerade.

Physiologische Wirkung: Dehnt die Vorderseite des Körpers, löst Verspannung in Schultern und Nacken. Kräftigung des oberen Rückens. Das Becken wird durchblutet.

Emotionale Wirkung: Öffnet das Herz, löst emotionale Spannungen, aktiviert und schafft ein Gefühl von Offenheit und Freude.

③ Heuschrecke (Shalabhasana)



Legen Sie sich mit dem Bauch flach auf den Boden. Oberschenkel, Knie und Fußknöchel berühren sich. Schieben Sie die Arme unter den Körper. Unterarme berühren sich. Die Stirn ruht auf dem Boden.



Mit der Einatmung ziehen Sie die gestreckten Beine mit Schwung nach hinten. Eine Variante ist, beide Arme nach vorn zu strecken. Mit der Ausatmung pressen Sie das Schambein tiefer in den Boden.



Führen Sie beide Arme gestreckt nach hinten und falten die Hände. So wird die Rückbeuge verstärkt, Brust und Schultern werden weiter geöffnet.

Physiologische Wirkung: Streckt die gesamte Körperrückseite, stärkt den unteren Rücken und die Gesäßmuskulatur. Die Bauchorgane werden massiert, die Verdauung wird angeregt.

Emotionale Wirkung: Stärkt die Willenskraft und das Durchsetzungsvermögen. Gut für das Selbstbewusstsein.

(sd)

Buchtipp



Foto: Gräfe und Unzer Verlag

Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen. Besonders für Späteinsteiger sind Asanas genau das Richtige, um die Vitalität und Freude im Leben zu steigern.

Nicht der sportliche Eifer steht im Vordergrund, sondern der meditative Aspekt. Yoga ist schließlich für alle da!

Sechs Übungsreihen im Buch und auf der Begleit-CD zeigen Schritt für Schritt die Asanas und den Sonnengruß. Besonderer Trick: Yoga funktioniert auch im Sitzen.

Willem Wittstamm

Yoga für Späteinsteiger

Gräfe und Unzer Verlag

144 Seiten, ca. 150 Farbfotos

ISBN: 978-3-8338-4131-6

24,99 Euro