



Yoga



Yogalehrerin Sabine Cauli

Vorwärtsbeugen

Vorwärtsbeugen im Yoga sind wie eine innere Einkehr. Eine Innenschau und nicht selten ein Blick in die Vergangenheit. Wenn Sie Emotionen in der Vorwärtsbeuge spüren, seien Sie behutsam mit sich selbst und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Atem.

Vorwärtsbeugen wirken beruhigend und anregend zugleich. Achten Sie bei den Vorwärtsbeugen auf die gerade Haltung Ihrer Wirbelsäule. Dann sind die Dehnungen im Rücken und in den Beinen eine Wohltat für Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist. Nach einigen bewussten Atemzügen lösen Sie sich aus den Asanas, indem Sie Wirbel für Wirbel wieder in die aufrechte Haltung zurückfinden. Vorsicht bei Rückenleiden und Bandscheibenbeschwerden.

Hand-Zeh-Position (Padangushtasana)

Fotos: S & D Verlag



Beginnen Sie in der Berghaltung. Sichern Sie sich einen festen Stand, indem Sie sich mit beiden Füßen auf dem Boden „verwurzeln“.



Mit der Einatmung ziehen Sie die Arme weit nach oben parallel zu den Hüften. Folgen Sie der Bewegung mit Ihrem Blick. Bleiben Sie gestreckt.



Mit der Ausatmung beugen Sie sich aus der Hüfte und mit geradem Rücken nach vorn. Legen Sie die Hände neben die Füße oder umklammern Sie mit den Händen Ihre Knöchel. Halten Sie die Knie möglichst gestreckt. In der sanften Variante dürfen Sie die Knie beugen und die Hände müssen den Boden noch nicht berühren.

Physiologische Wirkung:

Stimuliert die Bauch- und Verdauungsorgane, lindert Magen-Darm-Beschwerden, entspannt die Lendenwirbel und hilft bei Rückenschmerzen.

Emotionale Wirkung:

Beruhigt und entspannt, wirkt energisierend und aufmunternd.

Vorbeuge in stehender weiter Grätsche (Prasarita Padottanasana)



Kommen Sie von der Berghaltung mit einem großen Schritt in die Seitwärtsgrätsche. Beide Füße stehen parallel. Drehen Sie die großen Zehen leicht nach innen.



Ziehen Sie mit der Einatmung die Arme weit nach oben. Folgen Sie der Bewegung mit Ihrem Blick.



Beugen Sie sich mit der Ausatmung aus der Hüfte heraus nach vorn. Ziehen Sie Ihren Scheitel in Richtung Boden. Hände an die Knöchel oder Zehen. Schieben Sie sanft Steißbein und Gesäßknochen nach oben.

Physiologische Wirkung:

Kräftigt die vordere und äußere Oberschenkelmuskulatur, dehnt die innere und hintere Beinmuskulatur, stärkt die Knie, entlastet den Rücken, stimuliert die Verdauungsorgane.

Emotionale Wirkung:

Anregend und energetisierend. Wenn der Scheitel des Kopfes auf dem Boden ruht, wirkt die Übung ausgleichend und beruhigend.

Sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana)



Sitzen Sie auf Ihren Sitz-

höckern mit geradem Rücken und gestreckten Beinen. Die Beine sind angespannt, Zehen zeigen nach oben.



Strecken Sie mit der Ein-

atmung die Arme nach oben. Folgen Sie mit Ihrem Blick. Das Becken bleibt aufgerichtet, die Wirbelsäule gestreckt.



Mit der Ausatmung beugen

Sie sich mit geradem Rücken aus der Hüfte heraus nach vorn. Greifen Sie mit den Händen an Ihre Zehen oder Knöchel. Den Rücken gerade halten.

Physiologische Wirkung:

Dehnt die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskeln, streckt die Wirbelsäule, regt die Verdauungsorgane an.

Emotionale Wirkung:

Beruhigt und bringt neue Energie.

Schaffen Sie sich Ihre eigene Yoga-Oase

Wenn Sie zu Hause Yoga üben, richten Sie sich einen eigenen Raum oder einen Platz her, an dem Sie ungestört sind und sich wohlfühlen. Sie brauchen eine Yogamatte und eine Decke. Wenn Sie mögen, zünden Sie eine Kerze an, sorgen Sie für frische Blumen und einen angenehmen Duft. Tragen Sie bequeme Kleidung. Die Raumtemperatur sollte nicht zu warm sein.

Üben Sie möglichst immer zur gleichen Tageszeit. Yoga am Morgen erfrischt und gibt Ihnen Energie für den Tag. Am Abend suchen Sie die Entspannung und richten den Blick nach innen. Vorwärtsbeugen helfen Ihnen dabei.



Foto: Trias Verlag

Yoga bringt Körper und Geist in Einklang. Zur yogischen

Lebensweise gehört auch eine bewusste Ernährung mit der behutsamen Auswahl der Lebensmittel. „Yoga Kitchen“ vereint beides und bietet zu fünf gezielten Übungsflows die passenden Kochrezepte, die die Wirkung verfeinern: Asanas und Gerichte zum Entgiften und Entschlacken, um anzukommen und loszulassen, für mehr Energie und Power, für ein starkes Immunsystem und für die Gelassenheit im Alltag.

Yoga Kitchen

Ernährung & Yoga perfekt kombiniert

Iris Lange-Fricke – Nicole Reese

Trias Verlag

175 Seiten

ISBN: 978-3-83048-128-7

24,99 Euro

(sd)