

Yoga - Übungsreihe

zur Verbesserung der ästhetischen Aufrichtung

In Folge des vielen Sitzens und der verbreiteten Stressbelastungen empfinden sich viele in ihrer Körperhaltung im Alltag als „zu eingesunken“. Die folgende kurze Übungsreihe über 10 – 15 Minuten kräftigt intensiv die gesamte Wirbelsäule und führt unmittelbar zu einer spürbar besseren Aufrichtung. Ergänzend wird die Brustwirbelsäule intensiv durchgearbeitet und von Spannungen befreit als auch die Beine gekräftigt und gedehnt.

Übungsreihe

1. Gedrehte Waage – zwei Varianten
2. Schiefe Ebene – Vorbereitung
3. Kuhgesicht im Stehen
4. Seitliches Dreieck in Rückenlage

1. Gedrehte Waage – Variante „Hände an den Flanken“



Der Übende bewegt sich mit geöffnetem Oberkörper zur Seite und legt die Hände an die Flanken. Die Ausdehnung aus dem Sonnengeflecht (Höhe oberer Bauchraum) wird bewahrt und der Atem kann frei fließen. Der Übende empfindet die Mitte der Wirbelsäule, also da, wo die Hände anliegen.

Haltezeit/Häufigkeit: Jede Seite 2x – jeweils 15 Sekunden.

- Variante „Hand zum Schlüsselbein“



Der Übende formt einen Arm parallel zum Bein und führt die untere Hand zum Schlüsselbein. Er gestaltet eine Ausdehnung vom Sonnengeflecht in Richtung Kopf und erlebt, wie sich damit die Atemfülle in Richtung Schlüsselbeine erweitert.

Haltezeit/Häufigkeit: Jede Seite 2x – jeweils 15 Sekunden.

2. Schiefe Ebene – Vorübung



In der Sitzhaltung mit gestreckten Beinen führen Sie die Arme weit über den Kopf nach oben und sogar etwas rückwärts. Aus der Mitte der Wirbelsäule (Höhe oberer Bauchraum) erfolgt die Ausdehnung. Die Wirbelsäulenspannkraft wird so gesteigert. Nacken und Schultern bleiben entspannt, der Atem fließt frei weiter.

Haltezeit/Häufigkeit:

1-2 Mal jeweils 30 Sekunden – eine Minute

3. Kuhgesicht im Stehen



Aus dem Dreiecksstand führen Sie die Arme vertikal über den Kopf nach oben und nehmen die Hände wie im Bild zueinander. Die Hände müssen sich nicht berühren - vermeiden Sie jeden Zwang. Achten Sie auf die vertikale Aufrichtung des Hauptes, des oberen Oberarmes und der Brustwirbelsäule. Sie erleben diese vertikale Aufrichtung bei frei schwingender Atmung. Die Schulter- und Nackenregion wird intensiv durchgearbeitet.

Haltezeit/Häufigkeit:

1-2 Mal jeweils 15 - 30 Sekunden.

4. Dreieck seitlich in Rückenlage



Sie gestalten ein harmonisches Verhältnis von Entspannung und aktiver Anspannung. Kopf, Nacken und Schultern sind entspannt, während aus dem Sonnengeflecht der Körper in drei Richtungen ausgedehnt wird. Das Bein zur Seite sollte in einem rechten Winkel oder weiter nach oben gehen. Gelingt dies nicht, können Sie ein Band als Hilfsmittel nehmen.

Die Übung weitet den Körper und führt zu einem weiten, regenerierenden Atemfluss.

Haltezeit/Häufigkeit:

Jede Seite 2-3 Mal für 30 – 60 Sekunden