



Aktionen ⋮

Die Stockhaltung

Die Position (Dandasana) scheint auf den ersten Blick sehr einfach zu sein. Sie beansprucht aber verschiedene Muskeln und es wird vor allem die Rumpfmuskulatur trainiert. Die Position beruhigt den Geist und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Die Hände (Fingerspitzen zeigen zu den Füßen) in der Sitzposition neben das Becken stellen, entweder auf die Fingerkuppen oder flach auf den Boden. Die Beine ausstrecken. Einatmen, den Rücken lang machen und aktivieren und das Becken leicht nach vorne kippen, damit der Lendenbereich fast flach und nicht gebeugt ist.

Beine und Füße maximal anspannen, Zehen spreizen, Fersen wenige Millimeter vom Boden heben. Tief ein- und ausatmen und die Muskulatur in den Beinen und im Oberkörper weiter anspannen (tiefe Stabilisatoren im Unterleib). Schultern entspannen und die unteren Schulterblattwinkel zusammenziehen, sodass sich die Brust öffnet. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Variationen

einfacher

- Knie leicht beugen, die Hände auf die Oberschenkel legen.

schwieriger

- Arme nach oben strecken, die Hände mindestens schulterbreit halten.

Bemerkung: Die Wirbelsäule nicht zusammenziehen, den Rücken lang halten. Kann der Lendenbereich nicht gerade gehalten werden, sich auf eine Decke oder ein Handtuch setzen.

Material: evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

Die Armstreckung

Mit dieser Position werden die Seiten verlängert und die Schultermuskeln gedehnt. Durch die Streckung werden die Rumpfmuskulatur gekräftigt, der Geist beruhigt und der Atemfluss intensiviert.

Sitzposition mit gekreuzten Beinen einnehmen, evtl. eine Decke verwenden, um das Becken anzuheben und den Rücken gerade zu halten. Finger verschränken. Einatmen, beim Ausatmen die Hände über den Kopf heben und die Handflächen nach oben drehen (Daumen vorne).

Arme ausstrecken, ohne die Ellbogen zu blockieren. Handflächen möglichst parallel zum Boden halten, Schultern entspannen, indem die Muskulatur zwischen den Schulterblättern aktiviert wird. Rücken gerade und aktiv halten, ohne den Lendenbereich zu wölben. Diese Position dient dazu, das Atemvolumen zu vergrößern. Langsam und bewusst mindestens 5 Mal ein- und ausatmen.



Material: evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

Der Drehsitz

Diese Übung (Ardha Matsyendrasana) mobilisiert Brustwirbel und Brustkorb und dehnt die seitlichen Bauchmuskeln sowie Teile der Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Sitzende Position einnehmen, das Körpergewicht gleichmässig auf die Sitzbeinhöcker verteilen. Das linke Bein ausstrecken, das rechte Bein über das linke Bein kreuzen und auf Kniehöhe abstellen. Den Oberkörper nach rechts drehen, den linken Ellbogen auf die Aussenseite des rechten Knies stützen.

Die rechte Hand hinter dem Becken auf den Boden legen. Oberkörper lang machen: Die entspannten Schultern befinden sich auf gleicher Höhe. Die untere Hand gibt leichten Druck auf den Boden, um die Aufrichtung zu unterstützen.



Beim Einatmen in die Länge wachsen, beim Ausatmen die Drehung verstärken. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

Material: evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

Knie-Kopf-Stellung

Diese Position (Janu Sirsasana) verlängert die Leiste und die hintere Oberschenkelmuskulatur und dehnt die Wirbelsäule. Sie hilft gegen Angstzustände, Unruhe und Stress.

Sitzposition mit ausgestreckten Beinen einnehmen. Das rechte Knie anwinkeln und den rechten Fuss an den linken Oberschenkel legen, das rechte Knie seitlich öffnen. Falls das Knie den Boden nicht berührt und schmerzt, eine Decke unterlegen. Beim Einatmen den Rücken verlängern, beim Ausatmen den Rumpf über das gestreckte Bein beugen.

Den linken Fuss mit den Händen oder einem Handtuch umfassen, ohne Schultern und Nacken zusammenzuziehen. Mit jeder Einatmung die Wirbelsäule noch mehr in die Länge ziehen und beim Ausatmen die Brust nach vorne beugen.

Das Becken bleibt in Kontakt mit dem Boden (Becken parallel). Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

Material: Handtuch, Springseil oder Band. Evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte, auf die man sich setzen kann



Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

Seitliche Öffnung

Die gedrehte Kopf-Knie-Stellung (Parivrtta Janu Sirsasana) dehnt die Seiten und die Zwischenrippenmuskulatur. Sie verbessert die Aktivität des Zwerchfells und hilft so, die Atemqualität zu steigern.

Ausgangsposition ist die «Knie-Kopf-Stellung». Das rechte Knie seitlich etwas mehr öffnen. Beim Einatmen den Rücken verlängern, beim Ausatmen den Oberkörper nach links zum gestreckten Bein hin beugen.

Die linke Hand an die Innenseite des linken Beines legen. Den Rücken in die Länge ziehen, den Oberkörper zur Decke drehen. Den rechten Arm über dem Kopf ausstrecken (das Knie kann gebeugt bleiben). Die rechte Schulter ist entspannt.



Material: evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte, auf die man sich setzen kann.

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

Offene Winkelhaltung

Diese Position (Upavistha Konasana) dehnt die innere und hintere Muskulatur der Oberschenkel, kräftigt den Rücken und dehnt die Beckenmuskulatur.

In der Sitzposition die Beine auseinander grätschen. Auf eine Decke sitzen, um das Becken nach vorne beugen zu können. Einatmen, die Hände hinter das Becken stützen und den Rücken so lang wie möglich machen.

Beim Ausatmen die Hände vorne zwischen die Beine legen und den Oberkörper nach vorne beugen. Schultern und Nacken sind entspannt. Beim Einatmen macht man sich lang, beim Ausatmen verstärkt man die Beugung. Position für mindestens 5 Atemzüge halten.



Variationen

- Zu zweit: Füße gegeneinanderdrücken und sich an den Unterarmen halten.

einfacher

- Bei fehlender Flexibilität die Knie leicht beugen.



Material: evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

Das Kuhgesicht

Diese Position (Gomukhasana) dient dazu, die Beinmuskulatur zu dehnen und die tiefe Beckenmuskulatur zu verlängern. Zusätzlich werden der Schultergürtel und der Brustkorb geöffnet.

Sitzposition auf einer Auflage einnehmen, die Knie anwinkeln und das rechte Bein über das linke kreuzen. Die Knie bleiben auf einer Linie (eines über dem anderen). Den rechten Arm heben, den Ellbogen beugen und die rechte Hand zwischen die Schulterblätter bringen. Die linke Hand hinter den Rücken bringen und die Finger der linken Hand mit denjenigen der rechten Hand verschränken.

Wenn die Hände nicht zusammengebracht werden können, ein Handtuch oder ein Tuch benutzen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Variation

- Bei Knieschmerzen das untere Bein strecken.



Material: evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte; für die Hände: Tuch, T-Shirt oder Ban

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

Sitzende Vorwärtsbeuge

Diese Position (Paschimottanasana) verlängert die hinteren Oberschenkelmuskeln und ist eine ideale Übung, um den Geist zu beruhigen und sich auf die Atmung zu konzentrieren.

Auf eine Unterlage sitzen, um das Becken nach vorne beugen zu können. Die Hände neben das Becken legen. Beim Einatmen den Rücken lang machen, beim Ausatmen den Oberkörper über die Oberschenkel nach vorne beugen.

Die Füße mit den Händen umfassen, ohne die Schultern und den Nacken zusammenzuziehen. Kann man die Füße nicht greifen, ein Band oder ein Handtuch zu Hilfe nehmen. Position für mindestens 5 Atemzüge halten.



Variation

einfacher

- Knie beugen.



Material: evtl. Decke, Handtuch oder aufgerollte Matte

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin