

DER TAGESSPIEGEL



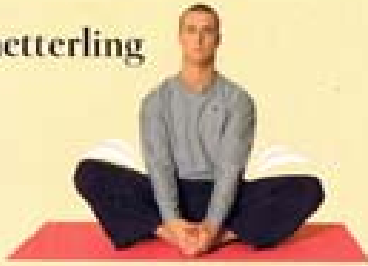
Reine Formsache



Folge 2: Yoga

... stammt aus Indien und beinhaltet eine ganz eigene Philosophie. Ursprünglich ging es nur um Meditation. Die Übungen sollten den Körper nur für langes Sitzen im Lotussitz kräftigen. Es ist etwas für jeden – unabhängig von Alter oder Beweglichkeit und auch für Schwangere geeignet. Yoga sollte am besten unter Anleitung eines qualifizierten Lehrers erlernt werden.

Schmetterling



Die Übung entspannt den Beckenboden und entspannt die Lendenwirbelsäule. Aufricht hinsetzen (evtl. auf ein Kissen), die Fußflächen zusammen, die Hände umgreifen die Fußgelenke. Knie mit kleinen Bewegungen auf und ab bewegen. Gleichmäßig atmen. Schultern tief lassen, mindestens 3 Minuten.

Schulterbrücke



Die Übung kräftigt die Oberseite der Oberschenkel, Po und Rücken, dehnt den Brustkorb und die Bauchmuskulatur. Auf den Rücken legen, Arme neben dem Körper, Beine anwinkeln. Füße so aufstellen, dass eine Faust dazwischen passt.



Wenn Becken aus langsamem Wirbel für Wirbel nach oben schieben bis Brust, Bauch und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Position einige Atemzüge lang halten, Wirbel für Wirbel wieder abrollen. Beim Anheben ausatmen, beim Ablegen einatmen. 5-10 Mal mit kurzen Pausen wiederholen.

Drehsitz



Der Drehsitz kräftigt die Rückenmuskulatur und unterstützt die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Außerdem regt er die Verdauung an, dehnt Schultern, Hüften und Nacken. Grundposition: aufrecht sitzen, Rücken gerade, rechtes Bein anwinkeln, den rechten Fuß links neben dem Knie abstellen.



Die rechte Hand stützt den Oberkörper auf Höhe der Wirbelsäule hinter dem Gesäß ab. Der linke, gestreckte Arm schient das rechte Knie sanft zur Seite.



Drehen Sie den Oberkörper bis zu Ihrer individuellen Grenze nach rechts. Der Blick geht nach hinten über die Schulter. Achten Sie darauf, in der Wirbelsäule lang zu bleiben und nach „in die Länge zu dehnen“. Die Position einige Atemzüge lang halten. Pro Seite 1-2 Mal wiederholen.

Heuschrecke



Die Übung kräftigt Rücken, Po und hintere Oberschenkelmuskulatur. Bauchlage, Arme anwinkeln, Stirn auf den Händen ablegen. Beim Ausatmen ein gestrecktes Bein anheben, beim Einatmen wieder senken. Beim nächsten Ausatmen das andere Bein heben usw. Jede Seite 5-10 Mal.

Planke

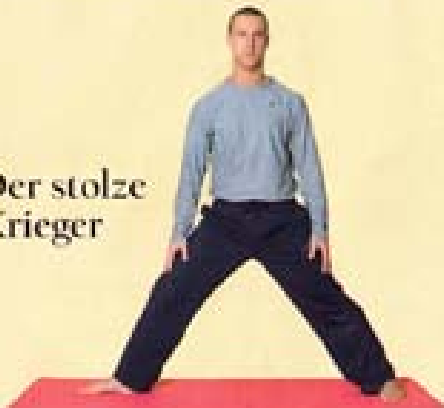


Die Übung regt den Organismus an, bringt den Kreislauf in Schwung und kräftigt den Arm- und Schultergürtel. Auf die Knie gehen, Hände so aufstützen, dass sie auf Höhe der Schultergelenke liegen, die Zehen sind aufgestellt.



Jetzt in dem Stütz gehen, die Knie nach oben drücken. Rücken und Beine sollen eine gerade Linie bilden. Nicht ins Hüftkreuz fallen, der Bauchnabel zieht nach innen. Blick nach vorne. Einige Sekunden halten, gleichmäßig weiterstreifen, Knie wieder absetzen. 5 Mal wiederholen.

Der stolze Krieger



Die Übung vitalisiert den gesamten Körper. Oberschenkel und Gesäß werden gestärkt, vorderer Schulter- und Nackenmuskulatur. Ausgangsposition: Aufricht stehen, die Beine sind geglättet. Der rechte Fuß ist nach außen gedreht.



Nun heben Sie die gestreckten Arme auf Schulterhöhe, parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen nach unten.



Kopf und Oberkörper drehen auf die rechte Handfläche. Mit der Ausatmung das rechte Knie maximal 90 Grad beugen, Knie und Sprunggelenke bilden eine Linie. Hinteres Bein strecken. Drei bis fünf Atemzüge lang halten. Mit der Ausatmung zum Ausgang zurück. Zur anderen Seite wiederholen.