

Ausfallschritt 2/Drache

Aus dem Ausfallschritt 1 die gestreckten Arme senken und Hände innen neben dem vorderen Fuß aufsetzen. Vorderes Knie über dem Sprunggelenk. Innenseite des Unterschenkels schmiegt sich an die Außenseite des Arms. Das andere Bein ist annähernd gestreckt, Oberschenkel angehoben. Brustbein schiebt nach vorne, Nacken und Rücken in einer Linie. Einige Atemzüge halten, dann Beinwechsel.



Variante Drehsitz

Auf einen Sessel setzen, Wirbelsäule aufrichten, Ellenbogen abwinkeln, Handflächen vor der Brust zusammenbringen, Schultern nach hinten unten ziehen. Oberkörper nach rechts drehen (Wirbelsäule lang machen), absenken, bis der linke Ellenbogen die Außenseite des rechten Oberschenkels (oberhalb des Knies) berührt. Nur so weit, wie der Rücken gerade gehalten werden kann. Dann Seite wechseln.



Ausfallschritt 1/Alanasana



Großen Schritt nach vor machen. Vorderes Knie ist 90 Grad abgewinkelt und befindet sich über dem Knöchel. Nicht nach innen kippen! Hinteres Bein strecken, Zehen sind aufgestellt. Hüfte gerade halten. Brustbein schiebt nach vorne. Arme gerade und mit Spannung nach oben strecken, Handflächen zueinander drehen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Nicht ins Hohlkreuz verfallen! Position für einige Atemzüge halten, dann Bein wechseln.

Taube (sitzend)

Auf einen Sessel setzen, linken Fuß knapp über dem Knie auf den rechten Oberschenkel legen. Versuchen, das linke Knie nach unten zu schieben. Den linken Fuß nicht im Sprunggelenk abknicken! Mit langem Rücken (Nacken und Rücken eine Linie) langsam nach vorne lehnen. Spannung einige Atemzüge halten, dann Bein wechseln.



Taube (liegend)

Vierfüßlerstand, rechten Unterschenkel so ablegen, dass sich Fuß und Unterschenkel direkt unter dem rechten Oberschenkel befinden (schonendere Variante für Einsteiger). Knie darf sich nicht verdreht anfühlen oder schmerzen! Nun die rechte Gesäßhälfte Richtung Boden bringen und das linke Bein nach hinten ausstrecken, Fußrücken ablegen. Hüfte ist parallel zum vorderen Mattenrand. Für Einsteiger ist es evtl. leichter, wenn sie sich ein Kissen oder eine Decke unterlegen. Nun langsam nach unten lehnen. Pobacken leicht anspannen, um Rücken und Hüfte stabil zu halten. Ein paar Sekunden liegen bleiben. Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen. Langsam aufrichten und Bein wechseln.



Herabschauender Hund

Vierfüßlerstand, Füße hüftbreit, Hände mit gestreckten Armen etwas vor den Schultern, Knie unter der Hüfte platzieren, Finger zeigen nach vorne. Nun Knie strecken und Po heben. Der Körper bildet ein umgedrehtes V. Brustbein schiebt Richtung Boden, Schultern bleiben weit. Kopfin Verlängerung der Wirbelsäule zwischen den Armen halten. Mindestens fünf Atemzüge halten. Variante: mit gebeugten Knien abwechselnd linke und rechte Ferse Richtung Matte bringen (Rücken bleibt dabei gerade).



Yoga für Vielsitzer

Die täglichen Stunden, die wir in starrer Haltung vor dem Computer, dem Fernseher oder im Auto verweilen, schaden unserem Bewegungsapparat. Beugen Sie Muskelverkürzungen, Schmerzen und Einschränkung der Mobilität vor.

Von Mag. Regina Modl

Es dauerte Millionen Jahre der Evolution, bis der Mensch einen aufrechten Stand und Gang entwickelte. Nun verbringen wir wieder, und das nicht zu knapp, Zeit in gebeugter Haltung. Bereits mit Eintritt in das Schulalter ist der Alltag unser westlichen Zivilisation geprägt durch langes Sitzen. Laut Erhebungen beträgt dies bei Schulkindern 8-9 Stunden, bei Erwachsenen durchschnittlich 10-14 Stunden pro Tag.

Übermäßiges Verharren in dieser Position ist jedoch der „Feind“ des großen Lendenmuskels (Musculus psoas major), der die Hüfte beugt und beidseits der Wirbelsäule, seitlich vom zwölften Brustwirbel bis zum 5. Lendenwirbel verläuft. Er neigt dann zur Verkürzung, was eine Knickstellung in der Hüfte sowie Hohlkreuz mit sich bringt und Rückenschmerzen bzw. Bewegungseinschränkungen auslösen kann.

Fitness-Coach Mag. Beatrice Drach zeigt ein paar Yoga-Übungen als Ausgleich zum Sitzen – auch einfache Varianten für Anfänger oder als Büro-Training – um diesen wichtigen Muskel zu dehnen.



Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH, Sportwissenschaftliche Beratung. www.beatrice-drach.com

© Michael Strobl (6), Kirsten Breustedt (1)

NEU

STÄRKER ALS DEIN SCHMERZ



INTENSIVER WÄRME-EFFEKT

www.perskindol.at
Exklusiv in Ihrer Apotheke.