

Rückwärtsbeugen – Öffnung

Die rückneigenden Haltungen haben gemeinsam, dass der Rumpf bei meist geöffnetem Brustraum zurück geneigt wird. Hieraus werden aus körperlicher Sicht sowohl der Rücken gekräftigt, als auch die Rumpfvorderseite gedehnt. Diese Wirkungen haben Einfluss auf die Körperhaltung, befindet sich diese doch oft in der Vorneige. Eine verkürzte Muskulatur im Brustbereich und eine zu schwache obere Rückenmuskulatur verspannen den Nacken, begünstigen den Rundrücken und behindern die Atmung. Die vorgestellten Haltungen wirken dem entgegen, schaffen einen kräftigen Rücken, richten den Rumpf auf und schaffen eine höhe-

re Atemkapazität, was wiederum Einfluss auf den Energiehaushalt hat.

Die Öffnung des Brustraums verdeutlicht die Öffnung nach außen. Zum einen die Öffnung für Neues, aber auch die Öffnung des Herzens. Die Bereitschaft, sich sensibel zu machen für die eigene Gefühlswelt, wird durch die Öffnung weiter entwickelt.

Ein starker Rücken ist darüber hinaus Sinnbild für Ausdauer, Belastbarkeit und Durchsetzungsvermögen. Um die Probleme und Sorgen des Alltags zu meistern, wird Kraft und Geduld benötigt, um zu reflektieren, Entscheidungen zu treffen und ausdauernd Ziele verfolgen zu können.

Die Taube (Kapotasana)

Das Bild der Taube, die sich vor den Flug reckt, ist vergleichbar mit dem Aussehen des Körpers in der Haltung der Taube.



Wirkungen

Körperlich	Langfristig
<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung der Brust-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur • Dehnung der Hüftbeuger • Kräftigung der Nacken- und Rückenmuskulatur • Vertiefung der Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Positiver Einfluss bei Hämorrhoiden • Positiver Einfluss bei Atemwegserkrankungen • Milderung von Rückenproblemen (insbesondere Brustwirbelsäule) • Positiver Einfluss bei Ischiasbeschwerden • Stärkung des Selbstbewusstseins
Kontraindikationen: <ul style="list-style-type: none"> • Akute Beschwerden im unteren Rücken • Schmerzen und Probleme am Knie 	

Beschreibung der Haltung:

Vorbereitung: Im Vierfüßlerstand mit aufgesetzten Knien wird das linke Bein so vor das rechte Bein gelegt, dass die Knie voreinander liegen. Das rechte Bein wird nun langsam nach hinten verlängert. Der Rumpf neigt sich nach vorne und die Stirn setzt am Boden auf.

Ausführung: Die Hände setzen sich neben das vordere Knie. Der Oberkörper richtet sich langsam auf, wobei die Hüfte tief gehalten wird. Das Brustbein strebt nach vorne-oben. Ist der Oberkörper weit aufgerichtet, sollte kaum Gewicht auf den Armen ruhen. Die rechte Hand kann nun den rechten Fuß fassen, während der linke Arm nach vorne strebt. In der Haltung: Mit jedem Einatmen richtet

sich der Oberkörper weiter auf. Das Gefühl der Freiheit und Weite breitet sich aus.

Auflösen: Die Haltung kehrt sich wieder um in die »schlafende Taube«. Die Haltung wird zu Gunsten der anderen Körperseite wiederholt.

■ Der Weg zur Taube

In der Haltung der Taube befindet sich der Rumpf in einer Rückbeuge bei gleichzeitig geöffneter Leiste. In den vorbereitenden Übungen wird demnach insbesondere der Rücken gekräftigt. Zusätzlich werden die Leiste und das Gesäß durch Dehnübungen auf die Haltung vorbereitet. Innerlich sollte sich im Verlauf der Einheit immer mehr das Gefühl der Weite ausbreiten können.

1) Meditation:

Einleitende Worte

Der Schwerpunkt dieser Einheit liegt in der Ausführung der Taube.
 Da sich die Taube sowohl an Land, als auch in der Luft aufhalten kann,
 symbolisiert sie die Verbindung der materiellen Natur mit der Spiritualität.
 Sie verkörpert die Loslösung von den ich-bezogenen Strukturen,
 um sich in ein höheres Bewusstsein erheben zu können.
 Stelle dir vor, wie du mit jedem Einatmen sorgloser und freier wirst ...
 Lasse mit jedem Ausatmen den Alltag hinter dir ...

Rückkehr

2) Körperübungen:

Erwärmung – »Öffnung«

- 1) *Im Stand werden die Arme von unten durch Führung der Ellbogen hoch und dann weit zur Seite geöffnet. Die Beine werden während der Armführung von der Beugung in die Streckung gebracht (Einatmen).*



- 2) *Die Unterarme kommen aufeinander zu und die Arme werden wieder nach unten geführt. Die Beine werden während der Armführung wieder in die leichte Beugung gebracht (Ausatmen).*

Ca. 2 min

Kranich

- 1) *Vorbereitung: Im aufrechten Stand wird die Konzentration gebündelt.*



- 2) *Ausführung: Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert. Das rechte Bein wird langsam gebeugt angehoben, bis das Knie mit den Händen umfasst werden kann. Die Arme ziehen das Bein bei aufrechter Rumpfhaltung weiter nach oben. Der Kopf neigt sich nach unten, wobei die Schultern nach hinten-unten ziehen. Dann Seitenwechsel und Haltung im aufrechten Stand nachspüren.*

Jeweils

*Vorbereitung: 3 Atemzüge
Ausführung: 10 Atemzüge*



Tanzende Katze

Ausgangshaltung: Der Vierfüßlerstand mit aufgesetzten Knien wird eingenommen.

- 1) Der Rücken wird gerundet und das Kinn zieht zur Brust (Ausatmen).



- 2) Ausgangshaltung (Einatmen)



- 3) Die Stellung des Kindes mit nach vorn gestreckten Armen wird ausgeführt (Ausatmen).



- 4) Ausgangshaltung (Einatmen)



- 5) Das rechte Bein und der linke Arm strecken parallel zum Boden (Ausatmen).



- 6) Ausgangshaltung
(Einatmen)



- 7) Das linke Bein und der
rechte Arm strecken
parallel zum Boden
(Ausatmen).



- 8) Ausgangshaltung
(Einatmen)



- 9) Die rechte Hand wird mit
dem Handrücken nach
unten zwischen Knien
und linker Hand aufge-
setzt. Die rechte Hand
schiebt nun unter den
linken Arm hindurch zur
Seite. Der linke Arm wird
dabei gebeugt und das
rechte Ohr legt sich auf
den Boden (Ausatmen).



- 10) Ausgangshaltung
(Einatmen)



- 11) Die linke Hand wird mit dem Handrücken nach unten zwischen Knien und rechter Hand aufgesetzt. Die linke Hand schiebt nun unter den rechten Arm hindurch zur Seite. Der rechte Arm wird dabei gebeugt und das linke Ohr legt sich auf den Boden (Ausatmen).
- 12) Ausgangshaltung (Einatmen). Die Übung wird in der Rückenlage nachgefühlt.



4 Wiederholungen

Schulterbrücke dynamisch

- 1) In der Rückenlage liegen die Arme neben dem Rumpf und die Füße werden nahe dem Gesäß aufgestellt. Der Beckenboden wird kontrahiert. Wirbel für Wirbel löst sich der Rücken vom Boden (Einatmen).
- 2) Wirbel für Wirbel wird der Rücken wieder abgerollt (Ausatmen).



8 Wiederholungen

Schulterbrücke

Die Schulterbrücke wird gehalten. Der Nacken ist lang. Die Hände können unter dem Körper zusammenkommen, so dass der Brustraum noch weiter gedehnt werden kann.

10 Atemzüge





Halbmond leicht

- 1) Vorbereitung: Aus dem Kniestand heraus wird ein Bein weit vor dem Körper aufgesetzt. Der Fuß wird eine Fußbreite weiter nach außen verschoben. Die Arme werden nach oben geführt, die Daumen ineinander verhakt.
- 2) Ausführung: Bei Kontraktion des Beckenbodens und stabiler Beckenhaltung wird das vordere Bein stärker gebeugt. Der Oberkörper wird in eine leichte Rückbeuge gebracht. Dann Seitenwechsel und Haltung im Sitz nachspüren.



Jeweils

Vorbereitung: 3 Atemzüge

Ausführung: 10 Atemzüge



Schlafende Taube

Im Vierfüßlerstand mit aufgesetzten Knien wird das linke Bein so vor das rechte Bein gelegt, dass die Knie voreinander liegen. Das rechte Bein wird nun langsam nach hinten verlängert. Der

Rumpf neigt sich nach vorne und die Stirn wird am Boden aufgesetzt. Danach Seitenwechsel.

Jeweils

Vorbereitung: 3 Atemzüge

Ausführung: 10 Atemzüge

Taube

- 1) Vorbereitung: Im Vierfüßlerstand mit aufgesetzten Knien wird das linke Bein so vor das rechte Bein gelegt, dass die Knie voreinander liegen. Das rechte Bein wird nun langsam nach hinten verlängert. Der Rumpf neigt sich nach vorne und die Stirn wird am Boden aufgesetzt.



- 2) *Ausführung: Die Hände setzen sich neben das vordere Knie. Der Oberkörper richtet sich langsam auf, wobei die Hüfte tief gehalten wird. Das Brustbein strebt nach vorne-oben. Ist der Oberkörper weit aufgerichtet, sollte kaum Gewicht auf den Armen ruhen.*



- 3) *Die rechte Hand kann nun den rechten Fuß fassen, während der linke Arm nach vorne strebt. . Dann Seitenwechsel und Haltung im Langsitz nachspüren.*

Jeweils

Vorbereitung: 3 Atemzüge

Ausführung: 10 Atemzüge



Ausgleich – Päckchen

- 1) *Vorbereitung: In der Rückenlage legen die Arme hinter dem Körper ab.*
 2) *Ausführung: Die gebeugten Beine werden*

zur Rumpfvorderseite gebracht und mit den Händen umfasst. Der Kopf hebt und nähert sich den Knien an.

Vorbereitung: 5 Atemzüge
Ausführung: 10 Atemzüge



3) Entspannung: »Wärme«

Einleitende Worte

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Brustraum ...
Du spürst deinen Herzschlag ...
Du spürst die Wärme, die von deinem Brustraum ausstrahlt ...
Die Wärme erfüllt nun deinen Bauchraum ...
Durchströmt deine Beine ...
Durchströmt deine Arme ...
Durchströmt deinen Nacken ...
Dein Körper fühlt sich nun warm und entspannt an ...
Deine Gedanken werden leicht und schweben dahin ...
Genieße diesen Zustand noch für eine kleine Weile ...

Rückkehr

Das Kamel (Ushtrasana)

In der Haltung des Kamels wird der Oberkörper aus dem Kniestand heraus nach hinten gebeugt. Die Haltung erinnert an das Kamel, welches vor dem Aufrichten zuerst den Kopf zurücklegt und die Brust wölbt.



Wirkungen

Körperlich	Langfristig
<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung der Brust- und Oberschenkelvorderseitenmuskulatur • Dehnung der Leisten • Kräftigung der Rückenmuskulatur • Anregung der Brustatmung • Anregung des Kreislaufs • Positiver Einfluss bei Atemwegserkrankungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Milderung von Rückenbeschwerden (insbesondere im Bereich der Brustwirbelsäule) • Positiver Einfluss bei niedrigem Blutdruck • Stärkung des Selbstbewusstseins
Kontraindikationen: <ul style="list-style-type: none"> • Akute Probleme mit der Wirbelsäule • Nicht medikamentös eingestellte Schilddrüsenüberfunktion • Nach Operationen im Brustraum 	

Beschreibung der Haltung:

Vorbereitung: Im Kniestand werden die Zehen aufgesetzt. Die Muskulatur des Beckenbodens wird kontrahiert. Die Leisten werden nach vorn geschoben.

Ausführung: Der Oberkörper kommt in die Rückbeuge. Nacheinander umfassen die Hände die Fersen. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Mund wird leicht geöffnet.

In der Haltung: Mit jedem Einatmen wird die Körpervorderseite in der Länge gespannt. Es breitet sich das Gefühl der Weite und der Offenheit aus.

Auflösen: Das Becken sinkt zu den Fersen, die Handfassung wird gelöst.

Variationen: Die Fußrücken können in der Haltung ganz aufliegen. Zur Vereinfachung der Haltung könnte das Kamel mit einem Stuhl ausgeführt werden, welcher sich hinter dem Übenden befindet. Statt die Fersen zu erreichen, könnten sich dann die Hände auf dem Sitz abstützen.

■ Der Weg zu dem Kamel

Im Kamel werden durch die Rückneige des Rumpfes aus dem Kniestand heraus der Brustraum und die Leistengegend geöffnet. In den Vorübungen wird demnach durch Dehnungen dieser Körperbereiche auf die Haltung vorbereitet.

1) Meditation:

Einleitende Worte

Der Schwerpunkt der heutigen Einheit liegt in der Ausführung des Kamels.

Dadurch, dass sich das Kamel über einen längeren Zeitraum mit einem geringen Wasservorrat fortbewegen kann, symbolisiert es nach außen Ausdauer und Geduld.

Es ist erstrebenswert, Ziele vor Augen zu behalten und, wie das Kamel, ausdauernd und geduldig, darauf zuzugehen.

Auch du trägst diese Kraft der Ausdauer in dir ...

Du weißt, du brauchst Phasen der Ruhe, um Kraft zu tanken ...

Durch die Meditation kannst du diese innere Ruhe erfahren ...

Spüre, wie du mit jedem Ausatmen tiefer in dein inneres Selbst sinkst ...

Rückkehr



2) Körperübungen:

Erwärmung

- 1) *Im aufrechten Stand streben die Arme nach oben (Einatmen).*



- 2) *Der Körper kommt bei gestreckter Beinhaltung in die Vorneige (Ausatmen).*



- 3) *Der Körper richtet sich auf und die Arme streben nach oben (Einatmen).*

- 4) *Der Körper nimmt eine Hockstellung ein (Ausatmen).*





- 5) *Der Körper richtet sich auf und die Arme streben nach oben (Einatmen).*
- 6) *Die Grußhaltung wird eingenommen (Ausatmen).*

8 Wiederholungen



Tänzer leicht

- 1) *Vorbereitung: Im Stand wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert. Das Becken wird aufgerichtet, indem der Beckenboden kontrahiert wird. Das nicht belastete Bein wird hinten angehoben und mit der rechten Hand am Knöchel/Fußrücken umfasst und nach oben geführt.*



- 2) *Ausführung 1: Der linke Arm streckt nach oben.*

3) *Ausführung 2: Der linke Arm zieht nach vorne.*



4) *Ausführung 3: Die linke Hand umfasst ebenfalls den Knöchel. Danach Seite wechseln und in der Bauchlage nachspüren.*

Jeweils
Vorbereitung: 3 Atemzüge
Ausführungen: 8 Atemzüge



Kobra leicht

1) *Vorbereitung: In der Bauchlage ruht die Stirn auf dem Boden. Die Hände fassen bei gestreckter Armhaltung hinter dem Rücken zusammen.*

2) *Ausführung: Der Beckenboden wird aktiviert und die Beine drücken gegeneinander. Mit der Kraft aus dem Rücken neigt sich der Oberkörper leicht nach oben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Haltung wird in der Bauchlage nachge-spürt.*

Vorbereitung: 5 Atemzüge
Ausführungen: 8 Atemzüge



Kamel mit aufgesetzten Händen

1) Vorbereitung: Im Fersensitz neigt sich der Rumpf zurück und die Hände setzen auf.



2) Ausführung: Das Gesäß löst von den Fersen. Oberschenkel und Rumpf werden gedehnt.

Vorbereitung: 3 Atemzüge
Ausführungen: 8 Atemzüge



Kamel mit aufgesetzten Händen dynamisch

1) Im Fersensitz neigt sich der Rumpf zurück und die Hände setzen auf (Ausatmen).



2) Das Gesäß löst von den Fersen. Oberschenkel und Rumpf werden gedehnt (Einatmen). Die Übung wird im Sitz nachgespürt.

6 Wiederholungen

Kamel leicht

- 1) Vorbereitung: Im Kniestand legen sich die Hände rechts und links neben die Lendenwirbelsäule.



- 2) Ausführung: Unter Kontraktion des Beckenbodens werden die Ellbogen nach hinten geführt und der Rumpf kommt in eine leichte Rückneige. Der Kopf wird kontrolliert gehalten.



Vorbereitung: 3 Atemzüge
Ausführungen: 8 Atemzüge

Kamel leicht dynamisch

- 1) Im Kniestand legen sich die Hände rechts und links neben der Lendenwirbelsäule (Ausatmen).



- 2) Unter Kontraktion des Beckenbodens werden die Ellbogen nach hinten geführt und der Rumpf kommt in eine leichte Rückneige. Der Kopf wird kontrolliert gehalten (Einatmen).



8 Wiederholungen

Kamel

- 1) Vorbereitung: Im Kniestand werden die Zehen aufgesetzt. Die Muskulatur des Beckenbodens wird kontrahiert. Die Leisten werden nach vorn geschoben.



- 2) Ausführung: Der Oberkörper kommt in die Rückbeuge. Nacheinander umfassen die Hände die Fersen. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Haltung wird im Sitz nach gespürt.



Vorbereitung: 5 Atemzüge
Ausführungen: 8 Atemzüge



Variation – Kamel
In der Haltung des Kamels können die Fußrücken ganz aufsetzen.

8 Atemzüge



Ausgleich – Beinstreckung dynamisch

- 1) In der Rückenlage werden die gebeugten Beine zur Rumpfvorderseite gebracht (Ausatmen).
- 2) Die Beine strecken nach oben (Einatmen).



8 Wiederholungen

3) Entspannung: »Lichtwirbel«

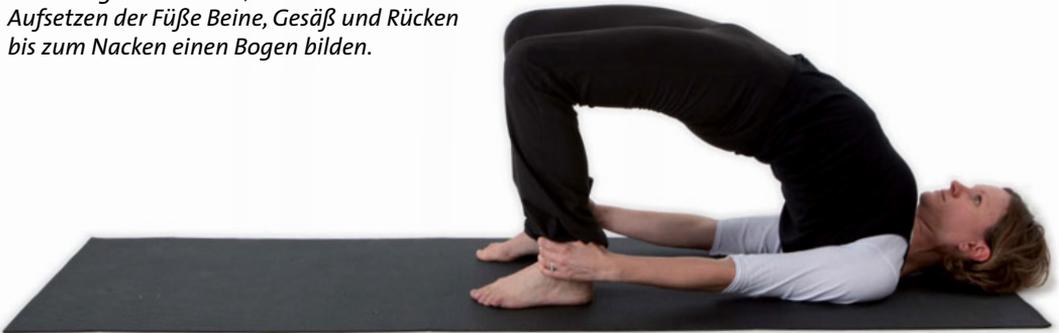
Einleitende Worte

- Du richtest deine Aufmerksamkeit auf deinen Brustraum ...
 Du spürst deinen Herzschlag ...
 Du stellst dir einen grünen Lichtwirbel vor, der in der Mitte des Brustkorbs liegt ...
 Du stellst dir vor, wie der Wirbel mit jedem Atemzug größer wird ...
 Er erhellt deinen Brustraum ...
 Du genießt das wohltuende Gefühl noch für eine kleine Weile.

Rückkehr

Die Schulterbrücke (Kandharasana)

Der Körper formt in dieser Haltung aus der Rückenlage eine Brücke, indem durch das Aufsetzen der Füße Beine, Gesäß und Rücken bis zum Nacken einen Bogen bilden.



Wirkungen

Körperlich	Langfristig
<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation der Wirbelsäule • Stärkung der Beckenbodenmuskulatur • Kräftigung der Oberschenkel- und Rückenmuskulatur • Dehnung des Nackens und der Leisten • Dehnung der Brustmuskulatur • Vertiefung der Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Positiver Einfluss bei Atemwegserkrankungen • Milderung von Rückenbeschwerden (insbesondere im Bereich der Brustwirbelsäule)
Kontraindikationen: <ul style="list-style-type: none"> • Nicht medikamentös eingestellter Bluthochdruck • Erhöhter Augeninnendruck • Kopfschmerzen, Migräne • Entzündungen im Kopf 	

Beschreibung der Haltung:

Vorbereitung: In der Rückenlage werden die Füße nahe des Gesäßes aufgesetzt. Die Arme liegen neben dem Rumpf.

Ausführung: Die Beckenbodenmuskulatur wird kontrahiert. Nach und nach hebt erst das Becken, dann Wirbel für Wirbel vom Boden nach oben, bis eine Ebene von den Knien zu den Schultern entsteht. Der Nacken und die Schulter bleiben entspannt.

In der Haltung: Mit jedem Einatem wird die Weite im Brustraum gespürt.

Auflösen: Der Rücken wird wieder Wirbel um Wirbel zurückgerollt, bis die Ausgangshaltung erlangt wird. Sobald das Becken aufliegt, entspannt der Beckenboden.

Variationen: Die Armhaltungen können variieren. Sie können nach hinten heraus-

gelegt werden, so dass die Achseln zusätzlich, und die Brustmuskulatur stärker gedehnt werden. Eine stärkere Brustdehnung wird ebenfalls erreicht, wenn die Hände sich bei gestreckter Armhaltung unter dem Körper auf dem Boden verschränken und so ein zusätzlicher Hebel geschaffen wird. Als weitere Variante eignet sich die Fassung der Fußknöchel mit den Händen.

■ Der Weg zur Schulterbrücke

Die Schulterbrücke gehört zu den leichten, rückbeugenden Haltungen. Wichtig sind in der Vorbereitung die Mobilisation der Wirbelsäule, damit der Rücken langsam in die Schulterbrücke hoch rollen kann und die Dehnung des Brustraums, da dieser in der Haltung geöffnet ist.

1) Meditation:

Einleitende Worte

Der Schwerpunkt dieser Einheit liegt in der Ausführung der Schulterbrücke.

Die Brücke ermöglicht das Überwinden von Hindernissen. In unserem Sprachgebrauch finden sich häufig Ausdrücke und Sprüche, in denen der Wortstamm der Brücke benutzt wird.

Es ist erstrebenswert, Altes hinter sich zu lassen, Hindernisse und Ängste zu überwinden.

So symbolisiert die Brücke den Übergang zu etwas Neuem ...

Das Überqueren sollte von dem Gefühl des Mutes begleitet sein ...

Spüre das Gefühl des Mutes, des Selbstbewusstseins in dir ...

Lasse dieses Gefühl mit dem Einatmen stärker werden ...

Rückkehr



2) Körperübungen:

Erwärmung: »Tanz der Wirbelsäule«

1) *Im aufrechten Stand streben die Arme nach oben (Einatmen).*



2) *Der Oberkörper geht in die tiefe Vorneige (Ausatmen).*



3) *Der Oberkörper richtet sich mit den Armen nach oben aus (Einatmen).*



4) *Der Oberkörper neigt sich nach links (Ausatmen).*

5) *Der Oberkörper kommt zurück zur Mitte (Einatmen).*



6) *Der Oberkörper neigt sich nach rechts (Ausatmen).*



7) *Der Oberkörper kommt zurück zur Mitte und die Arme werden in der »Kronleuchterhaltung« gehalten (Einatmen).*

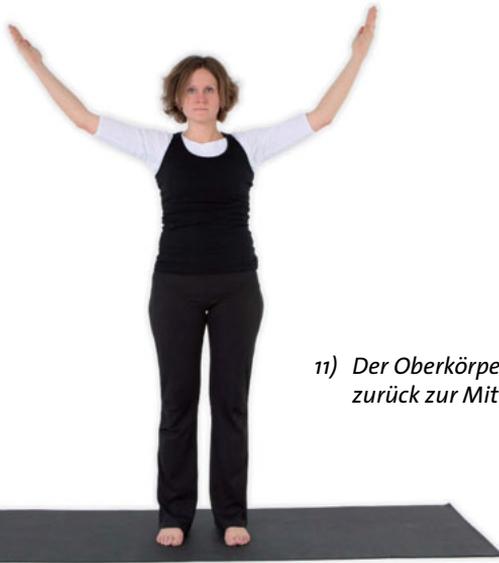
8) *Der Oberkörper dreht nach links (Ausatmen).*



9) Der Oberkörper dreht zurück zur Mitte (Einatmen).



10) Der Oberkörper dreht nach rechts (Ausatmen).



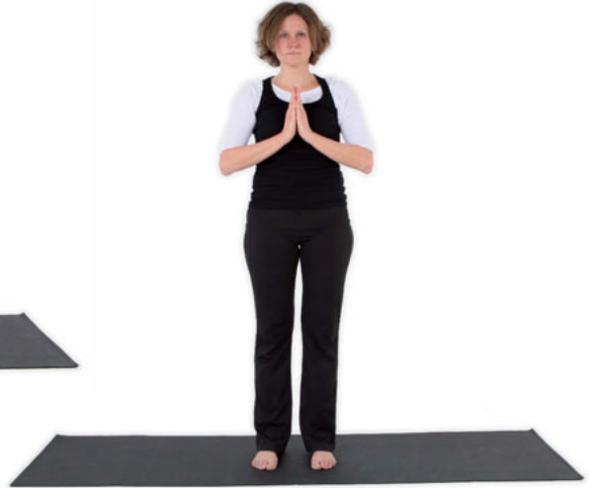
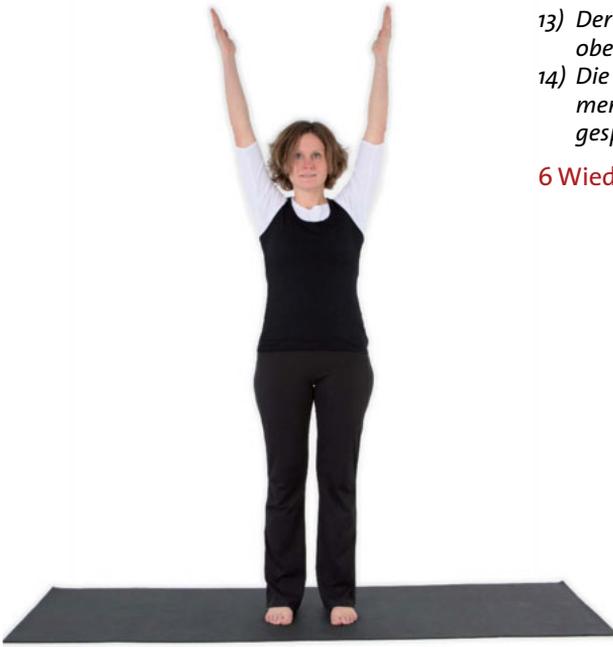
11) Der Oberkörper dreht zurück zur Mitte (Einatmen).



12) Der Körper kommt in die tiefe Hocke (Ausatmen).

- 13) Der Oberkörper richtet sich mit den Armen nach oben aus (Einatmen).
- 14) Die Grußhaltung wird eingenommen (Ausatmen). Die Übung wird im aufrechten Stand nach gespürt.

6 Wiederholungen



Halbmond leicht

- 1) *Vorbereitung: Aus dem Kniestand heraus wird ein Bein weit vor dem Körper aufgesetzt. Der Fuß eine Fußbreite weiter nach außen verschoben. Die Arme streben nach oben.*

- 2) *Ausführung: Bei Kontraktion des Beckenbodens und stabiler Beckenhaltung wird das vordere Bein stärker gebeugt. Danach Seite wechseln und Übung im Sitz nachspüren.*

Jeweils

Vorbereitung: 5 Atemzüge

Ausführung: 5 Atemzüge





Schultermobilisation dynamisch

- 1) Im Sitz werden die gebeugten Arme vor der Brust gehalten. Die Handinnenseiten berühren sich (Ausatmen).



- 2) Die Ellbogen ziehen die gebeugten Arme nach hinten (Einatmen).

- 3) Die Arme werden nach vorne gestreckt (Ausatmen).



- 4) Die Arme werden nach oben gestreckt und die Handinnenseiten aneinander gelegt (Einatmen).

6 Wiederholungen

Stock

Im Langsitz setzen die Hände neben dem Gesäß auf. Der Rumpf richtet sich auf.

8 Atemzüge





Tisch

- 1) *Vorbereitung: Im Langsitz richtet sich der Rumpf auf. Die Hände werden neben dem Gesäß aufgesetzt.*



- 2) *Ausführung: Das Gesäß wird hochgestützt. Die Füße setzen auf. Oberschenkel und Rumpf bilden eine gerade Linie.*

Vorbereitung: 3 Atemzüge
Ausführung: 6 Atemzüge

Stock/Tisch dynamisch

- 1) *Stock (Einatmen)*



- 2) *Tisch (Ausatmen)*
Die Übung wird in der Rückenlage nach gespürt.

6 Wiederholungen



Schulterbrücke dynamisch

- 1) *In der Rückenlage mit aufgestellten Füßen wird der Beckenboden kontrahiert. Wirbel für Wirbel löst sich der Rücken vom Boden (Einatmen).*



- 2) *Wirbel für Wirbel wird der Rücken wieder abgerollt (Ausatmen).*

**6 Wiederholungen**

Variation – Schulterbrücke dynamisch: Nach dem Einatmen wird in der Schulterbrücke eine Atempause von 5 Zählheiten gesetzt, bei der die Muskulatur im Dammbereich kontrahiert und die Schulterbrücke gehalten wird.

5 Wiederholungen*Schulterbrücke*

- 1) *Vorbereitung: In der Rückenlage liegen die Arme neben dem Rumpf und die Füße werden nahe dem Gesäß aufgestellt.*



- 2) *Ausführung: Der Beckenboden wird kontrahiert. Wirbel für Wirbel löst sich der Rücken vom Boden. Die Schulterbrücke wird gehalten. Der Nacken ist lang.*



Vorbereitung: 3 Atemzüge
Ausführung: 10 Atemzüge

Variation 1 – Schulterbrücke
 In der Schulterbrücke fassen die Hände unter dem Körper zusammen und die Ellbogen werden näher zueinander gebracht. In dieser Haltung kann der Brustraum durch die Hebelwirkung der Arme noch weiter geöffnet werden.

10 Atemzüge



Variation 2 – Schulterbrücke

1) **Vorbereitung:** In der Rückenlage werden die Arme nach hinten gelegt und die Füße nahe dem Gesäß aufgestellt.



2) **Ausführung:** Der Rücken wird hoch gerollt. Gleichzeitig streben die Arme weiter nach hinten. Die Haltung wird in der Rückenlage nachgespürt.

Vorbereitung: 3 Atemzüge
 Ausführung: 10 Atemzüge



Variation 3 – Schulterbrücke
 In der Schulterbrücke fassen die Hände die Fußknöchel.

8 Atemzüge



Ausgleich – Zange leicht

1) **Vorbereitung:** Im Sitz mit aufgestellten Füßen fassen die Hände die Zehen. Die Rumpfvorderseite schmiegt sich an die Oberschenkel.



- 2) *Ausführung: Langsam werden die Beine so weit gestreckt, wie der Kontakt zu den Oberschenkeln gehalten werden kann.*

Vorbereitung: 3 Atemzüge
Ausführung: 10 Atemzüge



- 3) Entspannung: Fantasiereise »Brücke«

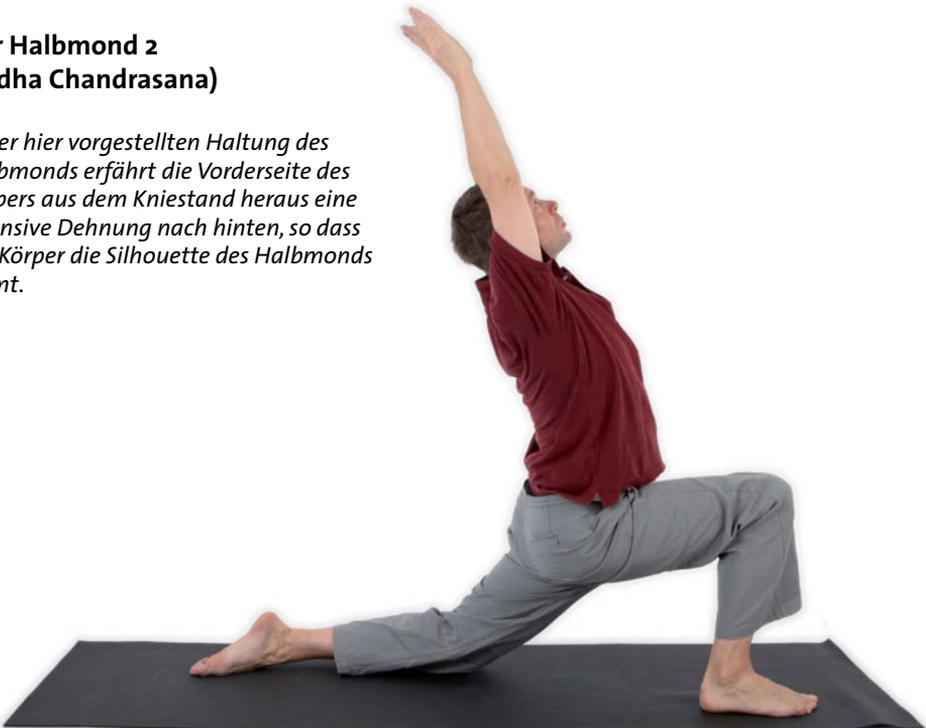
Einleitende Worte

Vor deinem inneren Auge erscheint das Bild einer Brücke, die sich über einen Bach spannt ...
 Betrachte die Umgebung ...
 Du gehst über die Brücke und bleibst in der Mitte stehen ...
 Schau zurück ...
 Schau, was vor dir liegt ...
 Du gehst über die Brücke und lässt dich am Ufer des Baches nieder ...
 Du betrachtest noch einmal die Brücke aus deiner Perspektive ...
 Du schließt deine Augen ...
 Du hörst das beruhigende Plätschern des Baches ...
 Diesen Zustand der Entspannung genießt du noch für eine kleine Weile ...

Rückkehr

Der Halbmond 2 (Ardha Chandrasana)

In der hier vorgestellten Haltung des Halbmonds erfährt die Vorderseite des Körpers aus dem Kniestand heraus eine intensive Dehnung nach hinten, so dass der Körper die Silhouette des Halbmonds formt.



Wirkungen

Körperlich	Langfristig
<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung der Leisten • Dehnung der Brust-, Gesäß-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur • Vertiefung der Atmung • Kräftigung der Rücken-, Nacken- und Gesäßmuskulatur • Verstärkte Durchblutung der Bauchorgane • Anregung der Schilddrüse 	<ul style="list-style-type: none"> • Verminderung des Fettansatzes an Bauch und Hüfte • Positiver Einfluss bei emotionalen Stimmungsschwankungen • Positiver Einfluss bei Atemwegserkrankungen
Kontraindikationen: <ul style="list-style-type: none"> • Akute Probleme mit der Wirbelsäule • Nicht medikamentös eingestellte Schilddrüsenüberfunktion • Nach Operationen im Brustraum • Entzündungen oder Brüche im Bauch- und Brustraum • Schmerzen an den Knien 	

Beschreibung der Haltung:

Vorbereitung: Aus dem Kniestand heraus wird ein Bein weit vor dem Körper aufgesetzt. Der Fuß wird eine Fußbreite weiter nach außen verschoben. Die Arme werden nach oben geführt, die Daumen ineinander verhakt.

Ausführung: Bei Kontraktion des Beckenbodens und stabiler Beckenhaltung wird der Oberkörper langsam in die Rückbeuge gebracht, wobei der Kopf stabil gehalten und das vordere Bein stärker gebeugt wird.

In der Haltung: Mit jedem Ausatmen wird die Rückbeuge intensiviert. Das Gefühl der Weite breitet sich aus.

Auflösen: Der Oberkörper richtet sich wieder

nach oben aus und die Hände werden in die Gebetshaltung gebracht. Der Fersensitz wird eingenommen. Die Haltung wird zu Gunsten der anderen Körperseite wiederholt.

Variation: Die Arme können in der Rückneige in der Gebetshaltung gehalten werden.

■ Der Weg zum 2. Halbmond

Der 2. Halbmond wird durch Vordehnung der Brustmuskulatur und Öffnung der Leisten in den Vorübungen vorbereitet. Zusätzlich wird der Rücken mobilisiert, damit die rückbeugende Haltung schonend und gut erwärmt eingenommen werden kann.

1) Meditation:

Einleitende Worte

Der Schwerpunkt dieser Einheit liegt in der Ausführung des Halbmondes.

Der Körper formt in dieser Haltung die Silhouette des Halbmondes und befindet sich aus dem Kniestand in einer intensiven Rückbeuge. Die Oberkörpervorderseite erfährt hier eine weite Öffnung. So ist es auch im Leben erstrebenswert, sich nach außen zu öffnen, Gefühle nicht zu verschließen, intensiv zu leben ...

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung ...

Spüre, wie sich dein Bauch- und Brustraum mit jedem Einatmen weitet und öffnet ...

Rückkehr

2) Körperübungen:

Erwärmung – »Den Himmel stützen«

- 1) *Im Stand mit leicht gebeugten Beinen verschränken sich die Hände vor dem Bauch. Die Arme werden nach oben geführt, wobei die Handinnenseiten nach oben gedreht werden. Die Beine kommen in der Bewegung in Streckung (Einatmen).*



- 2) *Die Arme werden wieder nach unten geführt. Die Beine kommen in der Bewegung wieder in eine leichte Beugung (Ausatmen).*

8 Wiederholungen



Rückenmobilisation

- 1) *Die »Kronleuchterhaltung« im aufrechten Stand wird eingenommen (Einatmen).*



- 2) *Der Oberkörper dreht sich nach links (Ausatmen).*



3) Die »Kronleuchterhaltung« wird eingenommen (Einatmen).



4) Der Oberkörper dreht sich nach rechts (Ausatmen).



5) Die »Kronleuchterhaltung« wird eingenommen (Einatmen).



6) Der Oberkörper kommt in die Vorneige (Ausatmen).

5 Wiederholungen

*Held 1*

- 1) *Ausführung 1: Eine weite Schrittstellung wird eingenommen. Das vordere Bein wird gebeugt, die Arme werden in die Grußhaltung gebracht.*



- 2) *Ausführung 2: Das vordere Bein wird gebeugt. Die Hände fassen hinter dem Rücken bei gestreckter Armhaltung zusammen. Danach Seite wechseln und im aufrechten Stand nachspüren.*

Jeweils

Ausführungen: 10 Atemzüge

Kamel leicht

- 1) *Vorbereitung: Im Kniestand legen sich die Hände rechts und links neben die Lendenwirbelsäule.*



- 2) *Ausführung: Unter Kontraktion des Beckenbodens werden die Ellbogen nach hinten geführt und der Rumpf kommt in eine leichte Rückneige. Der Kopf wird kontrolliert gehalten.*



Vorbereitung: 3 Atemzüge

Ausführung: 8 Atemzüge

Kamel leicht dynamisch:

- 1) Im Kniestand legen sich die Hände rechts und links neben die Lendenwirbelsäule. (Ausatmen)



- 2) Unter Kontraktion des Beckenbodens werden die Ellbogen nach hinten geführt und der Rumpf kommt in eine leichte Rückneige. Der Kopf wird kontrolliert gehalten (Einatmen).

**6 Wiederholungen**

Entspannte Brustraumöffnung: In der Rückenlage werden der Rumpf und der Kopf mit einem Kissen abgestützt. Die Arme legen sich entspannt neben den Körper.

3 min**Halbmond**

- 1) Vorbereitung: Aus dem Kniestand heraus wird ein Bein weit vor dem Körper aufgesetzt. Der Fuß eine Fußbreite weiter nach außen verschoben. Die Arme werden nach oben geführt, die Daumen ineinander verhakt.



- 2) Ausführung: Bei Kontraktion des Beckenbodens und stabiler Beckenhaltung wird der Oberkörper langsam in die Rückbeuge gebracht, wobei der Kopf stabil gehalten und das vordere Bein stärker gebeugt wird.



Vorbereitung: 5 Atemzüge
Ausführung: 8 Atemzüge

*Variation – Halbmond
Im Halbmond werden die
Hände in die Grußhaltung
gebracht. Die Übung wird im
Sitz nachgespürt.*

8 Atemzüge



*Ausgleich – Autogene
Rückenmassage
In der Rückenlage werden die
gebeugten Beine mit den
Händen zur Rumpfvordersei-
te geführt. Der Rücken wird
durch sanftes Wiegen um die
Körperlängsachse massiert.*

3 min



3) Entspannung: »Atem«

Einleitende Worte

Du richtest deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauchraum ...
 Du spürst, wie sich deine Bauchdecke mit deinem Atem bewegt ...
 Die Atmung geschieht von ganz allein ...
 Wie die Wellen im Meer, die sich immer wieder aufbauen und entspannen ...
 Ein ständiges Auf und Ab ...
 Du spürst, wie deine Atmung dich immer mehr beruhigt ...
 Mit jedem Ausatmen lässt du die Ruhe immer mehr zu ...
 Deine Gedanken lösen sich ...
 Diese Ruhe kannst du noch für eine kleine Weile genießen ...

Rückkehr