

Training Body&Mind – Mit Yoga zu einem starken und flexiblen Rücken



Warum sollten Sie betriebliches Gesundheitsmanagement nutzen?

Der Schlüssel zum Erfolg sind nicht Informationen. Das sind Menschen. – Lee Iacocca, Managerlegende

Die wichtigste Ressource, die ein Unternehmen besitzt, sind seine Mitarbeiter!

Als Folge des so genannten chronischen **Bewegungsmangels** unserer hoch technisierten Gesellschaft sind Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise **Bluthochdruck**, **Übergewicht** und **Rückenschmerzen** in hohem Maße aufgetreten. Insbesondere in Großstädten, in denen der Großteil der Bevölkerung lebt, verstärken falsche Ernährungsweisen sowie Stress diese Entwicklung. Eine kontinuierlich steigende Zahl von Menschen ist in immer jüngeren Jahren von Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Bandscheibenvorfällen betroffen. Ständige körperliche und geistige Anspannung, **sinkende Leistungsfähigkeit** und **Schlafstörungen** sind weitere Beeinträchtigungen, die häufig aus unserer Lebensweise resultieren und bei immer mehr Arbeitnehmern und Selbstständigen zum **Burnout-Syndrom** oder anderen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder **Depressionen** führen.

Unternehmen, die Gesundheit in ihrem Betrieb aktiv fördern, senken unter anderem die krankheitsbedingten Kosten, wie zahlreiche Studien zeigen. So führte beispielsweise eine Studie der Universität Michigan, bei der die Mitarbeiter des Automobilherstellers General-Motors zu 20 Minuten Sport an zwei Tagen in der Woche angeregt wurden, zu **Einsparungen von Gesundheitskosten in Millionenhöhe**: 500 US-Dollar pro Jahr und Mitarbeiter. Eine für beide Seiten erfreuliche Situation: einerseits mehr **Gesundheit** für die Mitarbeiter, andererseits mehr **Gewinn** für General-Motors.

Immer mehr Unternehmen haben eigene Abteilungen für betriebliches Gesundheitsmanagement oder betreiben firmeninterne Fitnessstudios. Andere bieten ihren Mitarbeitern Kurse zu den Themen Stressbewältigung, gesunde Ernährung, Herz-Kreislauf- und Rückentraining oder erstatten ihnen die Beiträge für ein Fitnessstudio. Diesen Unternehmen ist der Nutzen solcher Maßnahmen bekannt.

Sie profitieren durch Gesundheitscoaching von:

- **Kostenersparnissen** durch eine Reduzierung der Krankheitstage Ihrer Mitarbeiter,
- einer stärkeren emotionalen **Bindung Ihrer Mitarbeiter an Ihr Unternehmen**,
- einem **besseren Betriebsklima** und
- einer **Erhöhung der Leistungsfähigkeit** Ihrer Mitarbeiter und damit Ihres Unternehmens.

Fördern Sie die Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter - pflegen Sie Ihre wichtigste Ressource!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf, um offen gebliebene Fragen zu klären oder Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse individuell zugeschnittenes Angebot zu erstellen. Natürlich können Sie uns auch gerne schreiben.

Mit besten Grüßen

Jost Blomeyer

Dipl.-Ing., Heilpraktiker für Psychotherapie, Wingwave-Coach, NLP-Lehrtrainer, DVNLP

Gesundheitscoaching von metatraining betrachtet körperliches Training, bewusste Ernährung, Entspannungsverfahren und Mentaltechniken im Zusammenhang. Nach unserer Erfahrung sind Verhaltensänderungen abhängig von persönlicher Motivation. Der Blick auf individuelle Werte, Überzeugungen und Ziele ist beim Coaching daher von entscheidender Bedeutung.



Jost Blomeyer greift auf diverse Ausbildungen und langjährige praktische Erfahrung zurück:

- Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer, DVNLP
- Wingwave-Coach
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Seminarleiter für Progressive Relaxation und Autogenes Training
- Dozent an der TÜV-Akademie GmbH, Berlin u.a. für die Weiterbildung "Sportlicher Leiter, Fitness- und Gesundheitstrainer"
- Yoga-Acharya (Master of Yoga) und Fitnesstrainer, Ärztekammer Berlin
- Senior Financial Consultant MLP AG und Advance Finanzplanung AG
- Ausbildung in Schauspiel, Gesang und Tanz, u.a. Staatliche Ballettschule Berlin
- Engagements für Film, Fernsehen und Theater, u.a. Metropol-Theater Berlin
- Dipl.-Ing. Architektur, TU-Berlin, Diplomarbeit: "Fitness- und Wellnesscenter"

metatraining
Kommunikation und Gesundheit
Seminare • Training • Coaching

Jost Blomeyer & Team
Joachim-Friedrich-Str. 27
10711 Berlin

Tel: 030-31 80 03 91, Fax: - 92
E-Mail: info@metatraining.de
Internet: www.metatraining.de

It's kind of fun to do the impossible.

- Walt Disney



Skorpion (Vrishchikasana), Frankreich 2003, Foto: Gardikioti, T.

Hatha-Yoga für den Rücken

Aufbau und Ziel dieses Übungsprogramms

Dieses Hatha-Yoga-Programm besteht aus einem Aufwärmteil, in dem der Sonnengruß geübt wird, und einem Hauptteil mit 10 klassischen Yoga-Haltungen - den so genannten Asanas. Je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht, kann man auch nur eine Auswahl der Asanas üben oder die Haltungen kürzer einnehmen und so die Übungsdauer zwischen 20 und 45 Minuten individuell anpassen. Wenn genug Zeit vorhanden ist, kann man anschließend noch eine 15-minütige Tiefenentspannung beispielsweise mit der **metatraining**-Audio-CD „Relaxing Body&Mind – Mit Entspannung zu Wohlbefinden und Gelassenheit“ durchführen.

Das Programm ist dazu gedacht, den Körper, insbesondere den Schulter-Nacken-Bereich und den Rücken zu kräftigen, und die Flexibilität und die Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Wer körperliche oder psychische Beschwerden hat, sollte einen Arzt um Rat fragen, bevor er mit dem Üben beginnt.

Hatha-Yoga – ein ganzheitliches Gesundheitssystem

Das altindische Sanskritwort Yoga bedeutet übersetzt soviel wie „anbinden“. Körper und Geist sollen einerseits miteinander verbunden werden, andererseits auch mit der Seele vereint werden. Dies soll durch die Erkenntnis geschehen, dass die eigene individuelle Seele und die „Weltseele“ – eine alles durchdringende geistige Kraft (Gott ist in dieser Tradition nicht personifiziert) - nicht getrennt sind. Diese Erleuchtung ist das eigentliche Ziel des Yoga. Um dorthin zu gelangen, bietet Yoga als systematischer Weg zur Erleuchtung eine Reihe von Techniken an, da die Erkenntnis der Verbundenheit mit der „Weltseele“ mit dem Verstand nicht begreifbar sondern nur erfahrbar ist.

Das im Westen weit verbreitete Körper übende Hatha-Yoga ist mindestens 1500 Jahre alt und nur ein Teilaspekt, der bei uns meist isoliert praktiziert wird. Sein ursprünglicher Hauptzweck ist es, den Körper jung, gesund und leistungsfähig zu halten, damit er kräftig genug ist, in stundenlanger Meditation ermüdungsfrei und **aufrecht sitzen** zu können, um hierdurch dann zur Erleuchtung zu gelangen. Die Sanskrit-Bezeichnung für die Yogastellungen „**Asana**“ heißt daher auch wörtlich übersetzt „**Sitzhaltung**“. In unserer hoch technisierten Dienstleistungsgesellschaft führen Bewegungsmangel und eine überwiegend **sitzende Lebensweise** bei einem großen Teil der Bevölkerung regelmäßig zu Rückenschmerzen.

Auf **körperlicher** Ebene können Asanas durch die intensive Muskeldehnung helfen, chronische Verspannungen aufzulösen, und durch die Kräftigung können Unausgewogenheiten in der Muskulatur, sogenannte Dysbalancen, reguliert werden. Genialerweise wird beim Yoga die gesamte Wirbelsäule in allen ihren Bewegungsrichtungen trainiert: intensive Vorwärts-, Rückwärts- und Seitbeugen sowie Drehungen sind die entscheidenden Bestandteile. Gerade auch deshalb hat das Hatha-Yoga längst seinen Platz in der westlichen Gesellschaft gefunden und gewinnt seit Jahrzehnten kontinuierlich immer mehr begeisterte Anhänger.

Auf **energetischer** Ebene kann Hatha-Yoga darüber hinaus helfen, das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems, welches die Energiebereitstellung im Körper steuert und ihn auf Aktivität und Ruhe einstellt, wieder herzustellen. Ein Absinken von Blutdruck, Herzfrequenz, Stresshormon- und Cholesterinspiegel kann das Ergebnis regelmäßigen Übens sein. Der unter Stress stehende Stadtmensch kann somit durch Yoga sein Herz-Kreislaufsystem entlasten, sein Immunsystem unterstützen, gelassener im Alltag werden und nachts besser schlafen.

Auf **psychischer** Ebene sind einerseits der Abbau von Nervosität, Ängsten und Depressivität, andererseits gesteigerte Extrovertiertheit, Geselligkeit und Glücksgefühl eine mögliche Folge.

Hinweise zur praktischen Durchführung

Yoga kann man in nahezu jeder Situation praktizieren. Noch leichter fällt es jedoch, wenn man auf unterstützende Bedingungen achtet: Eine ruhige, störungsfreie Atmosphäre sowie eine angenehm warme Temperatur und bequeme Kleidung. Geübt wird barfuß, möglichst auf einer dünnen, weichen Unterlage, wie Teppichboden oder einer Yogamatte. Nach größeren Mahlzeiten sollte man etwa zwei Stunden warten, bevor man mit dem Üben beginnt. Egal ob man einmal pro Woche oder zweimal täglich übt, wichtig ist, dass man es regelmäßig tut, dann stellt sich der Erfolg mit der Zeit automatisch ein.

Jeder von uns ist anders gebaut und die trainierbaren Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit, allgemeine Ausdauer und Koordinationsfähigkeit sind unterschiedlich ausgeprägt. Beim Üben sollte man daher sensibel für die eigenen, persönlichen Grenzen sein, sie nach und nach ausweiten, jedoch nicht überschreiten. So sollte eine Dehnung als angenehmes Ziehen deutlich spürbar, jedoch nie schmerzhaft sein. Gibt es unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bei einzelnen Übungen, wählt man den für sich passenden. Bei starker Anstrengung kann man auch zwischendurch eine kurze Pause einlegen und dann weiterüben.

Die Atmung sollte beim Yoga auch während der Anstrengung ruhig, gleichmäßig und tief sein. Diese Konzentration auf die Atmung, häufig verbunden mit einer synchronen Bewegungsausführung, bewirkt einen meditativen Charakter: Die Gedanken sind konzentriert und kommen zur Ruhe. Man lernt trotz Anstrengung gelassen zu bleiben und schult die Konzentrationsfähigkeit. Während der abschließenden Tiefenentspannung kann ein Einschlafen gelegentlich vorkommen, besonders, wenn abends geübt wird. Dies ist zwar auch angenehm, Ihr Zweck ist jedoch die Steigerung der Entspannungsfähigkeit.

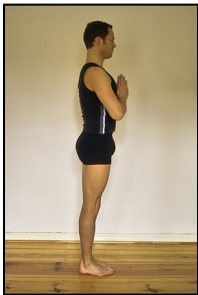
Das Ziel dieses Übungsprogramms ist es, ein selbständiges und unabhängiges Durchführen der Übungen an jedem Ort zu ermöglichen, nach einiger Zeit sogar ohne diese Anleitung.

Viel Spaß beim Üben!

Quellen:

- Jain, D. J. u. Hepp, H. H.: Yoga als adjuvante Therapie, Einführung in Krankheitslehre, Heilmethode und Übungen, Stuttgart, 1998
- Berufsverband Deutscher Yogalehrer, Hrsg.: Der Weg des Yoga, Handbuch für Lehrende und Übende, Petersberg, 2003

Der Sonnengruß – Surya Namaskar



1.

- Füße geschlossen
- aufrecht stehen
- Schultern tief halten
- einatmen
- ausatmen und Hände vor dem Brustkorb falten



2.

- einatmen
- Arme gerade nach vorne strecken und weiter hoch über den Kopf führen
- etwas zurückbeugen



3.

- ausatmen
- Hände neben Füßen am Boden auflegen
- hierzu eventuell Knie beugen
- Stirn Richtung Schienbeine ziehen



4.

- einatmen
- rechtes Bein weit zurück
- Fußballen und Knie am Boden aufsetzen
- Brustbein heben



5.

- Atem kurz halten
- linkes Bein zurückstellen
- gerade Linie von Fersen bis Kopf
- Blick Richtung Boden



6.

- ausatmen
- Knie, Brust und Stirn am Boden ablegen
- Hohlkreuz (Becken oben)
- Ellenbogen eng am Körper



7.

- einatmen
- Füße strecken
- Körper vorschieben
- Oberkörper zurückbeugen
- Kopf aufrecht und Blick geradeaus



8.

- ausatmen
- Füße aufstellen
- mit Händen zurückdrücken
- Gesäß hochschieben
- Knie gestreckt



9.

- einatmen
- rechten Fuß vorne zwischen Händen aufstellen
- Fußballen und Knie links am Boden aufsetzen



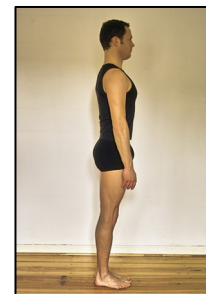
10.

- ausatmen
- Füße schließen
- Knie möglichst strecken
- Stirn Richtung Schienbeine ziehen



11.

- einatmen
- Arme gerade nach vorne strecken und weiter hoch über den Kopf führen
- etwas zurückbeugen



12.

- ausatmen
- Arme neben Körper senken
- anschließend 1.-12. wiederholen, diesmal mit linkem Bein zurück- und vorsetzen

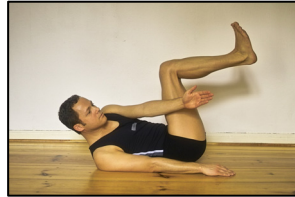
Mindestens sechsmal jeweils auf beiden Seiten durchführen.

Asana-Reihe

für einen starken und flexiblen Rücken



1 a) Boot, gerade
(Navasana)



1 b) Boot, schräg
(Navasana)



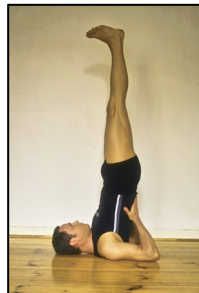
2 Schiefe Ebene
(Purvottanasana)



3 Kobra
(Bhujangasana)



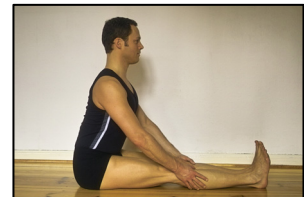
4 Katze
(Marjariasana)



5 Schulterstand
(Sarvangasana)



6 Schulterbrücke
(Sethu Bandhasana)



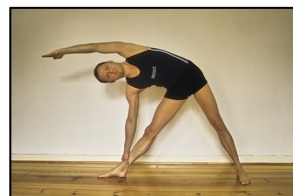
7 Vorwärtsbeuge
(Paschimotanasana)



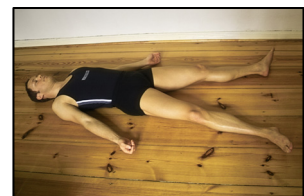
8 Drehsitz
(Ardha Matsyendrasana)



9 Halbmond
(Ardha Chandrasana)



10 Dreieck
(Trikonasana)



Tiefenentspannung
(Savasana)

1. a) Boot, gerade – Navasana

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



Grundübung

- Knie so anwinkeln, dass die Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und die Knie über den Hüften sind. Arme schulterbreit geöffnet nach vorne ausstrecken und die Handflächen zueinander drehen.
- Während der Ausatmung mit dem oberen Rücken aufrollen und mit den Händen außen neben den Oberschenkeln vorbeiziehen. Nur so weit nach oben kommen, dass der untere Rücken am Boden bleibt. Der Nacken ist gestreckt, so dass eine Orange noch Platz zwischen Kinn und Brustkorb hätte.
- Mit der Einatmung nur so weit wieder abrollen, dass die Schulterblätter möglichst noch in der Luft bleiben.
- Die ganze Zeit den Bauch tief einziehen. Zehnmal wiederholen.



Variation

- Beine gestreckt über dem Becken halten.
- Während des Aufrollens zusätzlich die Beine nach oben schieben, so dass sich das Becken etwas vom Boden abhebt.
- Noch intensiver sind die Grundübung und die Variation, wenn man die Finger ineinander verschränkt und den Hinterkopf in den Händen ablegt. Der Nacken bleibt gestreckt, so dass eine Orange noch Platz zwischen Kinn und Brustkorb hätte.

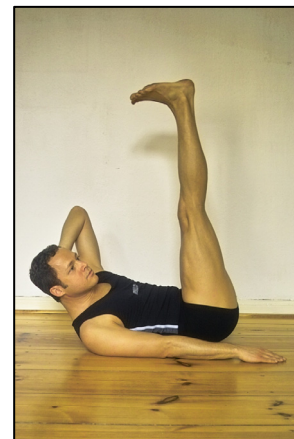
1. b) Boot, schräg – Navasana

Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskulatur



Grundübung

- Knie so anwinkeln, dass die Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden, und die Knie über den Hüften sind.
- Rechten gestreckten Arm neben dem Körper ablegen, die Handfläche zum Boden gedreht.
- Während der Ausatmung mit dem oberen Rücken aufrollen und mit der linken Hand außen neben dem rechten Oberschenkel vorbeiziehen. Der Nacken ist gestreckt ist, so dass eine Orange noch Platz zwischen Kinn und Brustkorb hätte.
- Mit der Einatmung nur so weit wieder abrollen, dass die Schulterblätter möglichst noch in der Luft bleiben.
- Die ganze Zeit den Bauch tief einziehen. Zehnmal wiederholen.
- Anschließend die andere Seite üben oder gleich abwechseln.



Variation

- Beine gestreckt über dem Becken halten.
- Während des Aufrollens zusätzlich die Beine nach oben schieben, so dass sich das Becken etwas vom Boden abhebt.
- Noch intensiver sind die Grundübung und die Variation, wenn man den Hinterkopf in der linken Hand ablegt, während man mit der linken Schulter zum rechten Knie aufrollt.

2. Schiefe Ebene, seitlich – Purvottanasana

Kräftigung der gesamten seitlichen Rumpfmuskulatur



Grundübung

- Auf die rechte Seite legen und den rechten Unterarm so am Boden ablegen, dass der Ellenbogen unter der Schulter ist. Linken Fuß vor dem rechten Knie aufstellen und die linke Hand vor dem Oberkörper am Boden abstützen.
- Mit der Ausatmung das Becken hoch drücken.
- Mit der Einatmung wieder senken, dabei jedoch das Becken nicht am Boden ablegen.
- Mindestens 10 Wiederholungen.
- Anschließend die andere Seite üben.
- Alternativ oder im Anschluss 30 bis 60 Sekunden halten.



Variation

- Beide Beine gestreckt übereinander legen.
- Eventuell den oberen Arm gestreckt auf dem Körper ablegen oder den Arm nach oben ausstrecken.

3. Kobra – Bhujangasana

Kräftigung des oberen Rückens



Grundübung

- In Bauchlage die Stirn am Boden ablegen. Die Füße sind geschlossen und ausgestreckt. Die Finger über dem unteren Rücken ineinander verschränken.
- Mit der Einatmung den Oberkörper heben. Die Arme ganz strecken, die Schulterblätter zusammenziehen und die Faust Richtung Fersen ziehen. Den Kopf nur leicht in den Nacken nehmen und den Blick nach vorne zum Boden.
- Mit der Ausatmung wieder senken, dabei jedoch die Stirn nicht am Boden ablegen.
- Mindestens 10 Wiederholungen.
- Alternativ oder im Anschluss 30 bis 60 Sekunden halten.



Variation

- Hände eng neben dem Brustkorb am Boden ablegen, so dass die Daumen in Höhe der Brustwarzen sind.
- Mit der Einatmung den Oberkörper heben, die Schultern nach unten und die Schulterblätter zusammenziehen. Die Ellenbogen eng am Körper halten und mit den Händen nur ganz leicht gegen den Boden drücken. Kopf gerade und Blick geradeaus.
- Eventuell bei statischen Halten mit den Händen etwas stärker gegen den Boden drücken und die Arme soweit strecken, wie es für den Rücken angenehm ist. Hierbei die Füße hüftbreit öffnen und das Gesäß entspannen.

4. Katze – Marjariasana

Kräftigung des gesamten Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkelrückseite



Grundübung - Anfangsposition

- Hinknien und mit den Armen unter den Schultern abstützen.
- Mit der Einatmung den linken Arm und das rechte Bein waagrecht ausstrecken. Bauch dabei einziehen und den Rücken gerade halten.

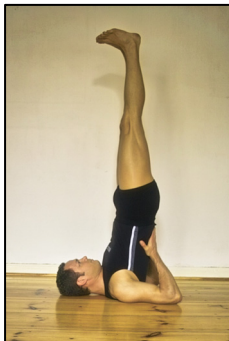


Grundübung - Endposition

- Mit der Ausatmung den linken Arm und das rechte Knie zusammen bringen.
- Mindestens 10 Wiederholungen.
- Alternativ oder im Anschluss mindestens 30 bis 60 Sekunden halten.
- Im Anschluss an die Grundübung Fäuste machen und diese mit gestreckten Armen direkt vor den Knien aufstellen. Dann den Rücken maximal runden. Dazu den Bauch tief einziehen, das Kinn zur Brust nehmen und die Schulterblätter auseinander. (ohne Abbildung)

5. Schulterstand – Sarvangasana

Dehnung des Halses, des Nackens und des oberen Rückens



Grundübung

- In Rückenlage die ausgestreckten Arme eng am Körper ablegen und die Handflächen zum Boden drehen.
- Knie Richtung Kinn ziehen, dann mit den Armen gegen den Boden drücken und die Beine schräg nach oben strecken, so dass sich Becken und unterer Rücken heben und die Beine mit dem Oberkörper etwa einen rechten Winkel bilden. Dann mit den Händen am Rücken abstützen, wobei die Fingerspitzen zum Becken und die Daumen zur Seite zeigen. Hier bleiben oder falls möglich die Beine nach oben zur Decke strecken, so dass Fußgelenke, Becken und Schultern in einer Linie sind.
- Bei Nackenbeschwerden eine Decke unter Schultern und Arme legen. Mindestens 30 bis 60 Sekunden halten.



Variation (Pflug – Halasana)

- Eventuell im Anschluss an den Schulterstand die Füße über den Kopf zum Boden senken und die Fußspitzen aufstellen. Die Arme strecken und mit den Händen gegen den Boden drücken. Alternativ die Finger ineinander verschränken und Ellenbogen und Schultern enger zusammenziehen. Das Becken über den Schultern halten und Kniescheiben hochziehen, so dass die Beine ganz gestreckt sind. Mindestens 30 bis 60 Sekunden halten.
- Zum Verlassen der Haltung die Arme strecken und mit den Händen gegen den Boden drücken. Dabei langsam Wirbel für Wirbel wieder in die Rückenlage rollen.

6. Schulterbrücke – Sethu Bandhasana

Kräftigung des Gesäßes, des unteren Rückens und der Oberschenkel



Grundübung

- In der Rückenlage die Füße unterhalb des Beckens aufstellen. Die Arme seitlich neben dem Körper ablegen und die Handflächen zum Boden drehen.
- Mit der Einatmung das Becken so weit wie möglich nach oben drücken.
- Mit der Ausatmung wieder senken, dabei jedoch das Becken nicht am Boden ablegen.
- Mindestens 10 Wiederholungen.
- Alternativ oder im Anschluss 30 bis 60 Sekunden halten.



Variation

- Die Finger ineinander verschränken, die Schulterblätter enger zusammenziehen, und den gestreckten Armhebel Richtung Boden drücken.
- Eventuell zusätzlich ein Bein nach oben zur Decke strecken. Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.

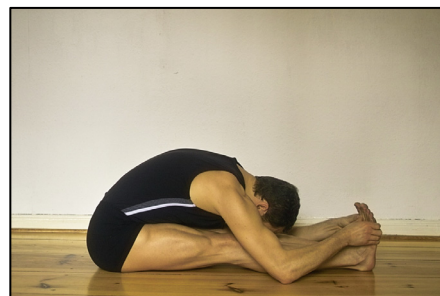
7. Vorwärtsbeuge – Paschimotanasana

Dehnung des unteren Rückens und der Oberschenkelrückseite



Grundübung

- Die Kniescheiben nach oben ziehen, so dass die Beine ganz gestreckt sind, und die Füße anwinkeln.
- Mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne beugen und mit den Händen die Unterschenkel, Fußgelenke oder Füße fassen.
- Mit den Armen näher zu den Beinen ziehen, wobei die Schultern tief nach unten Richtung Becken ziehen und der Rücken dabei möglichst gerade bleibt.
- Mindestens 30 bis 60 Sekunden halten.



Variation

- Den Rücken beugen und mit den Armen kräftig an den Füßen ziehen, so dass der Brustkorb so nah wie möglich zu den Beinen kommt.

8. Drehsitz – Ardha Matsyendrasana

Dehnung der Rumpfmuskulatur



Grundübung

- Den rechten Fuß außen neben dem Knie des gestreckten linken Beins aufstellen. Den Rücken ganz gerade halten.
- Mit der Ausatmung den Oberkörper nach rechts drehen, die rechte Hand hinter dem Rücken am Boden aufstellen, den linken Unterarm außen am rechten Oberschenkel anlegen und sich maximal nach rechts drehen.
- Den Oberkörper dabei die ganze Zeit möglichst aufrecht halten.
- Mindestens 30 bis 60 Sekunden halten.
- Anschließend die andere Seite üben.



Variation

- Den rechten Fuß außen neben dem Knie des angewinkelten linken Beins aufstellen. Den Fuß des unteren Beins dabei nur so nah an den Körper nehmen, dass Becken und Oberkörper aufrecht bleiben.
- Eventuell den linken Arm anwinkeln, ihn dann außen am rechten Oberschenkel anlegen und sich maximal nach rechts drehen.

9. Halbmond – Ardha Chandrasana

Dehnung des Hüftbeugers



Grundübung

- Vom Fersensitz ausgehend das linke Bein weit nach vorne nehmen und den Fuß aufstellen. Sich mit beiden Händen auf dem Oberschenkel abstützen und das Becken vorschieben.
- Den Oberkörper dabei aufrecht und halten. Der linke Unterschenkel steht senkrecht, so dass sich das Knie über dem Sprunggelenk befindet.
- Eventuell unter das hintere Knie ein Kissen legen oder die Yogamatte einmal seitlich umschlagen und doppelt unterlegen.
- Wenn die Dehnung zu intensiv ist, den Oberkörper vorbeugen und mit der rechten Hand am Boden abstützen.
- Mindestens 30 bis 60 Sekunden halten.
- Anschließend die andere Seite üben.



Variation

- Bei ausgeprägter Flexibilität kann man den Unterschenkel des rechten Beines anwinkeln, mit der rechten Hand den Fuß fassen und näher zum Gesäß heranziehen.
- Zum Einnehmen der Position eventuell den Oberkörper vorbeugen und sich mit der linken Hand am Boden abstützen.
- Anschließend die andere Seite üben.

10. Dreieck – Trikonasana

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Grundübung

- Füße so weit auseinander stellen, dass sie unter den Handgelenken der seitlich ausgestreckten Arme liegen. Den rechten Fuß 90 Grad nach außen drehen.
- Mit der Einatmung den linken Arm nach oben strecken und die rechte Hand am Oberschenkel des rechten Beines auflegen.
- Mit der Ausatmung den Oberkörper zur rechten Seite neigen und dabei mit der rechten Hand am Bein hinunterwandern.
- Mindestens 30 bis 60 Sekunden halten.
- Anschließend die andere Seite üben.

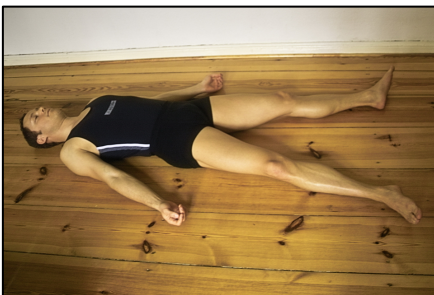


Variation

- Bei ausgeprägter Flexibilität kann man mit Mittel- und Zeigefinger der rechten Hand den großen Zeh rechts umfassen. Den linken Arm nach oben strecken und zur Hand blicken.

Tiefenentspannung in Rückenlage – Savasana

Senkung von Atem- und Herzfrequenz, bewusstes Erlernen und Konditionieren von körperlicher und mentaler Entspannung.



Grundübung

- Auf den Rücken legen, die Füße etwa einen halben Meter auseinander, die Fußspitzen fallen nach außen. Die Arme etwa 45 Grad vom Körper ablegen, die Handflächen zeigen nach oben. Augen schließen.
- Muskeln nacheinander kurz anspannen und dann ganz loslassen
- Sich mit innerer Stimme gedanklich sagen: „Ich entspanne meine Füße ... meine Füße sind entspannt.“. Nacheinander mit allen anderen Körperteilen wiederholen.
- Die Atmung beobachten und die Empfindungen in Nase und Bauch wahrnehmen.
- Mindestens drei Minuten entspannen.



Variation

- 15-minütige geführte Tiefenentspannung beispielsweise mit Titel Nr. 4 der **metatraining-Audio-CD**:

Relaxing Body&Mind –

Mit Entspannung zu Wohlbefinden und Gelassenheit

Autor und Sprecher: Jost Blomeyer

Sounddesign: Steven Turek

Wissenschaftliche Beratung: Dr. med. Dorothea von Haebler