

Körperübung YOGA

Asanas

Yoga-Asanas Yoga ist im Wesentlichen eine Kombination von Körperübungen, Atemübungen und Entspannung, die es ermöglicht, den Körper fit zu halten, die Energien auszubalancieren und z. B. depressives Erleben zu lindern. Die Übungen können zur Besserung verschiedener Erkrankungen beitragen. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.



Vrikshasana – Baum Sie stellen sich aufrecht hin, die Füße sind geschlossen. Das rechte Bein ist das Standbein, den linken Fuß

greifen und die Fußsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen. Die linke Ferse leicht in den Muskel hineindrücken. Mit der Einatmung die Arme nach oben bringen und die Handflächen zusammenlegen. Die Arme nach oben strecken und ruhig ein- und ausatmen. Die Halswirbelsäule und der Kopf sind gerade, der Blick geht nach vorn. Dann Seitenwechsel.

Diese Stellung vermittelt ein Gefühl des Gleichgewichtes und der Ausgeglichenheit.



Baddha-Konasana – gebundener Winkel Im Sitzen die Knie seitwärts beugen und die Füße nahe zum Schambein legen. Die Fußsohlen zusammenbringen. Beide Füße mit den Händen halten, die Außenkanten der Füße berühren den Boden. Die Leisten und die Oberschenkel dehnen und die Knie zum Boden hin dehnen. Den Rumpf nach oben strecken, den Nacken aufrecht halten und die Schultern weit auseinander dehnen, die Schulterblätter nach innen ziehen.

Diese Stellung stärkt die Nieren und beugt Ischiasbeschwerden vor. Sie stärkt die Blase und Gebärmutter.



Pashchimottasana – intensive Streckung der ganzen Rückseite des Körpers Auf dem Boden sitzen, die Beine sind ausgestreckt. Einatmen und die Wirbelsäule nach oben aufrichten und mit der Ausatmung den Oberkörper über den Beinen nach vorn beugen. Mit den Händen die Fußknöchel, Schienbeine oder die Außenkanten der Füße greifen. Die Ellbogen nach außen beugen und den Oberkörper noch mehr zu den Oberschenkeln bringen. Wenn möglich den Kopf auf den Schienbeinen ablegen.

Diese Stellung wirkt auf das Bewusstsein – Ärger, Wut u.Ä. legen sich, der Geist wird ruhig. Sie schärft das Gedächtnis und die Gedanken werden klar.

Heike Friedrich

Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten
Shiatsu, Ohrakupunktur, Yoga und
Reinkarnationstherapie

HeikeFriedrich@freenet.de