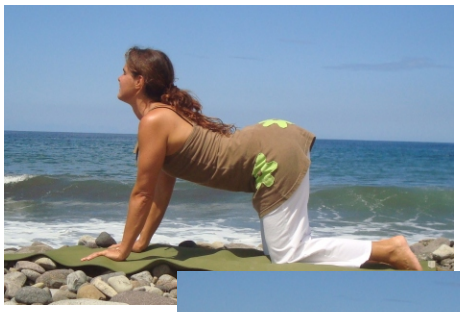
Yoga am Meer - CD 18 Becken

Yoga am Meer
Entspannen und auftanken ...

Aufwärmübung 1)
Komm in den Fersensitz und streck die Knie weit auseinander. Streck die Arme nach vorne auf dem Boden aus und bring die Stirn zum Boden. Spreiz die Finger, zieh dich nach vorne und schieb gleichzeitig deine Hüfte nach hinten zu den Fersen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. 1-2 Minuten



Aufwärmübung 2)
Richte dich auf und komm auf Hände und Knie. Die Knie sind hüftbreit auseinander, die Hände sind unter den Schultern. Mit dem Einatmen heb den Kopf, komm ins Hohlkreuz - mit dem Ausatmen mach den Rücken rund und zieh den Kopf zum Brustbein. Wiederhole die Bewegung 1-2 Minuten.

Aufwärmübung 3)
Komm aus der Haltung davor in die Dreieckshaltung (Hund), die Beine sind durchgestreckt. Beginne abwechselnd die Fersen vom Boden abzuheben, so als würdest du auf der Stelle gehen. 1-2 Minuten.

Aufwärmübung 4)
Setz dich wieder auf die Fersen, bring die Stirn zum Boden und streck die Arme weit nach vorne auf dem Boden aus. 1 Minute. (Abbildung Aufwärmübung 1)

1) Brücke
Setz dich auf den Boden und winkle die Beine an. Stell die Füße hüft breit auf den Boden auf. Stütz dich mit den Händen hinter deinem Körper auf. Atme ein und heb dein Becken hoch bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet. Arme und Unterschenkel bilden möglichst einen rechten Winkel. Lass den Kopf sanft in den Nacken fallen. Bleib in der Haltung und atme lang und tief. 3 Minuten. Die Übung stärkt den Rücken und unterstützt den Stoffwechsel.

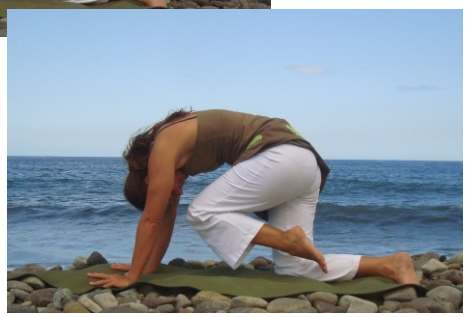
2) Becken heben
(Im Original wird das Rad unterrichtet - meines Erachtens nur für Geübte und nur in einem warmen Klima - daher hier die Alternative.)
In der Rückenlage stell die Füße hüft breit auf und greife deine Knöchel. Mit dem Einatmen heb dein Becken so hoch du kannst, mit dem Ausatmen leg den Rücken Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden, das Steißbein zum Schluss. Wiederhole die Bewegung langsam und bewusst 3 Minuten.

3) Heuschrecke
Leg dich auf den Bauch und verschränke die Hände hinter deinem Rücken, streck die Arme. Setz das Kinn auf. Mit dem Einatmen heb deine Beine und den Oberkörper so weit es geht nach oben, bleib in der Haltung. Lange tiefe Atemzüge. 3 Minuten. Die Haltung stärkt den unteren Rücken.

4) Im Stehen - Oberkörper beugen
Im Stehen, stell die Füße weit auseinander. Leg die Handflächen zusammen. Streck die Arme nach oben mit dem Einatmen. Mit dem Ausatmen beug dich aus der Hüfte heraus nach unten und bring die Hände zum linken Fuß. Mit dem Einatmen richte dich auf, streck die Arme nach oben. Mit dem Ausatmen beug dich nach unten und bring die Hände zum rechten Fuß. Fahre rhythmisch mit kräftigen Atemzügen 3 Minuten lang fort.
Diese Übung korrigiert die Beckenbewegung und koordiniert die Muskelgruppen beider Körperhälften.

5) Kundalini Lotus
Setz dich auf den Boden. Winkel die Beine an und leg die Fußsohlen aneinander. Greife deine großen Fußzehen. Richte dich im Oberkörper auf, öffne den Brustkorb indem du die Schulterblätter nach hinten und nach unten ziehst. Behalte die Aufrichtung im Oberkörper und heb die Beine und streck sie nach außen. Bleib in der Haltung und finde deine Balance. 3 Minuten.

6) Dynamische Katze und Kuh
Komm auf Hände und Knie. Verteile dein Gewicht gleichmäßig. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie sind hüft beit aufgestellt. Streck beim Einatmen das linke Bein nach hinten hoch, heb gleichzeitig den Kopf und komm ins Hohlkreuz. Beim Ausatmen bringe Knie und Kopf vor der Brust zusammen, der Rücken wird rund. Wiederhole die Übung zunächst mit dem linken Bein. Nach 2 Minuten wechsle und mache die gleiche Bewegung mit dem rechten Bein. 2 Minuten. Am Ende: Atme tief ein und stell beide Knie auf den Boden.
Zur Gegendehung komm in die Haltung des Kindes (Aufwärmübung 1) für ein paar Atemzüge.



Zum Abschluss: Entspannung in der Rückenlage 10-15 Min.

Kommentar:
Anmutig und kraftvoll gehen zu können, gibt das Gefühl, mit der Welt verbunden und handlungsbereit zu sein. Voraussetzung für diese Erfahrung ist nicht nur ein ausgeglichener geistiger Zustand, sondern auch körperliches Gleichgewicht. Sobald das Becken und die Muskeln, die es in seiner Stellung halten, aus dem Gleichgewicht geraten, zeigt der Körper Stress-Symptome. Erschöpfung, geringe Ausdauer und Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule sind die üblichen Anzeichen dafür. Diese Übungsreihe hilft, voller Kraft und im Gleichgewicht zu bleiben.