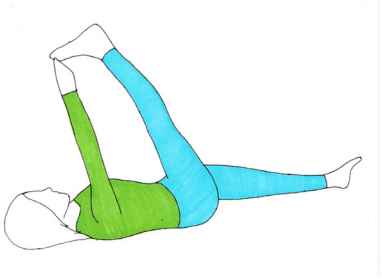
RÜCKEN YOGA

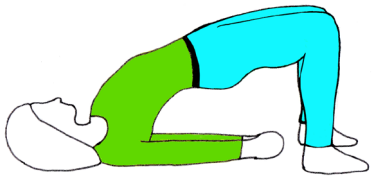
5 Übungen für zwischendurch

ANGELA VOG
YOGA- UND MEDITATIONSLEHRERIN



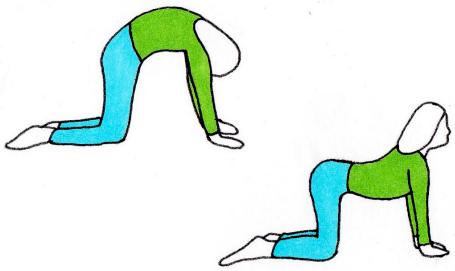
Beinstretch (Supta Padangusthasana)

- Komme in die Rückenlage. Beuge das rechte Bein und ziehe es zu deinem Oberkörper. Strecke dann das rechte Bein nach oben aus und umfasse mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels.
- Fällt es dir leicht, dann umgreife mit Zeigefinger und Daumen der rechten Hand die rechte große Zehe und strecke das Bein weiter aus. Das Becken bleibt gleich ausgerichtet.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



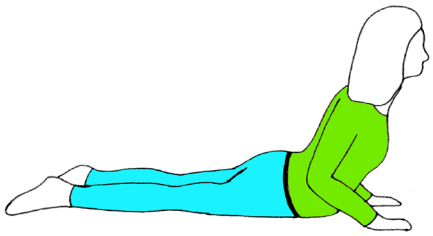
Schulterbrücke (Setu Bandha)

- Stelle in der Rückenlage die Füße hüftbreit und parallel nahe am Gesäß auf. Drücke die Füße kraftvoll in den Boden und spanne den Beckenboden an.
- Hebe dann das Becken nach oben Richtung Decke an. Führe dann die Hände unter dem Rücken zusammen, sodass sie Richtung Füße ziehen.
- Lasse dann die Schultern locker und atme tief in den Bauch hinein.



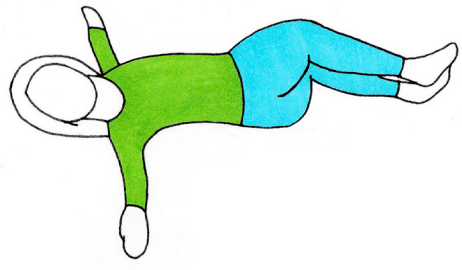
Katze-Kuh-Ablauf (Majariasana & Bitilasana)

- Komme in den Vierfüßlerstand. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken, die Finger sind gespreizt und die Mittelfinger zeigen nach vorne.
- Der Beckenboden ist angespannt und der Rücken ist grade.
- Wölbe den Rücken bei der Ausatmung nach oben Richtung Decke. Der Blick geht zum Bauchnabel.
- Beim Einatmen lasse den Rücken weich werden und wölbe ihn nach unten Richtung Boden. Der Blick geht nach vorne.
  Beckenboden dabei anspannen!



Die Kobra (Bhujangasana)

- Komme in die Bauchlage. Stelle die Hände neben dem Brustkorb auf und ziehe die Ellenbogen Richtung Taille.
- Spanne den Beckenboden an, strecke die Beine grade nach hinten aus und ziehe die Schultern nach hinten unten.
- Hebe mit der nächsten Einatmung den Oberkörper und Kopf aus der Kraft des Rückens nach oben an. Der Nacken ist langgezogen.
  Achte darauf, dass kein Gewicht auf den Händen ruht.



Krokodil (Makarasana)

- Komme in die Rückenlage. Stelle deine Füße hüftbreit nahe am Gesäß auf.
- Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus; die Handflächen zeigen nach oben Richtung Decke.
- Mit der nächsten Ausatmung kippe die Beine nach links Richtung Boden.
  Achte drauf, dass beide Schulterblätter am Boden liegenbleiben.

Achte bei den Übungen auf deinen Beckenboden und spanne ihn an!
Lächeln nicht vergessen ;)