

KRAFT UND GELASS- SENHEIT



Tamara Lohr

wohnt in Oberaudorf und gibt in und um
Rosenheim Yoga-Personaltraining

Wer kennt es nicht: Nach einem langen Tag am Schreibtisch im Home-Office ist der ganze Körper verspannt und schmerzt. Da kann Yoga Abhilfe schaffen. Yoga-Lehrern Tamara Lohr zeigt uns drei Übungen, mit denen wir ganz einfach unseren Organismus stärken. So haben wir positive Energie für den Jahresstart.

DER HERABSCHAUENDE HUND

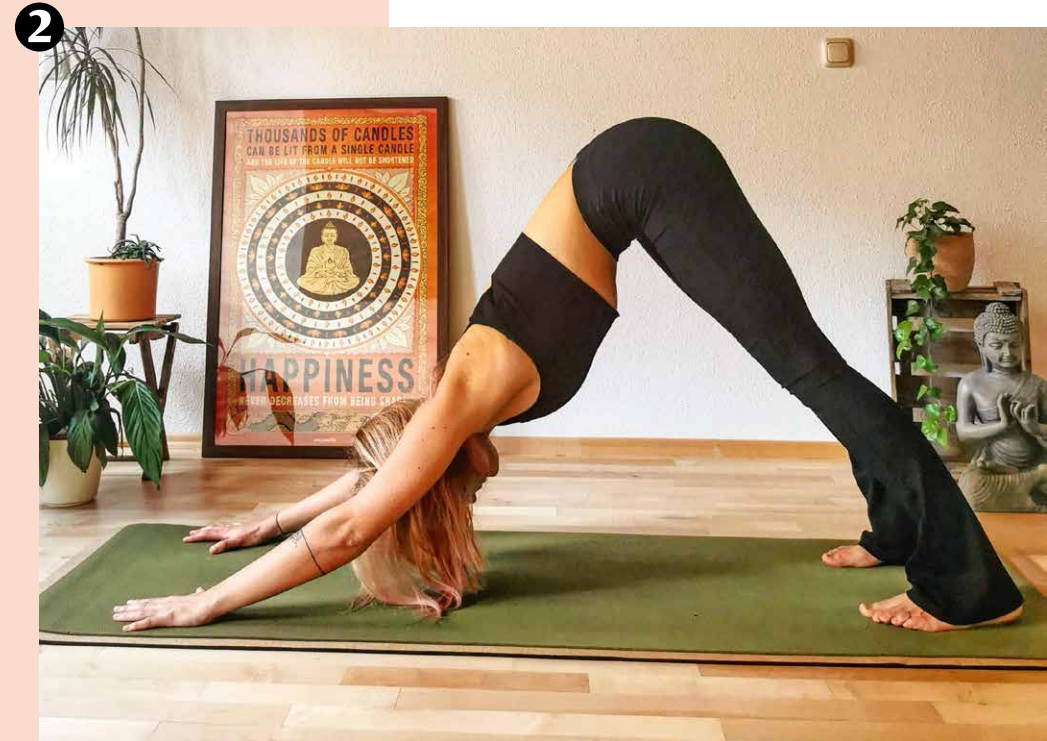
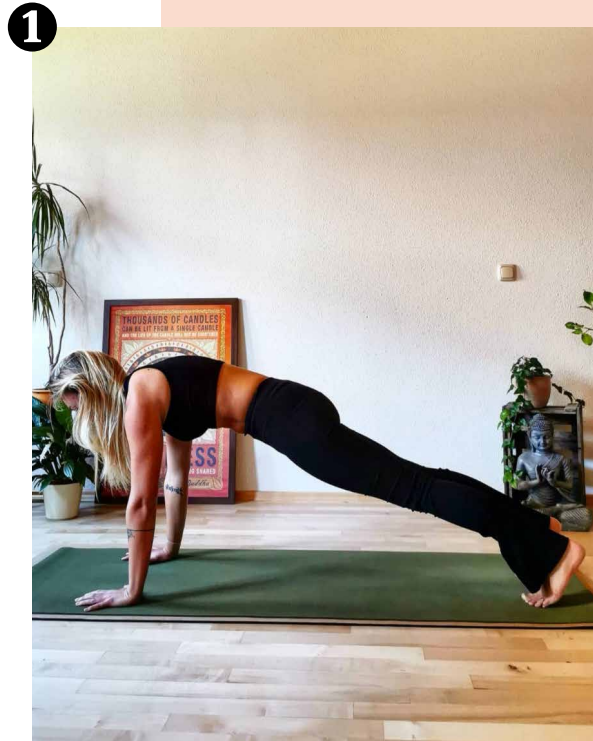
Das Asana dehnt die gesamte Körperrückseite und schafft Platz in der Lendenwirbelsäule. Gleichzeitig wirkt diese Übung beruhigend und fokussierend auf den Geist.

So wird die Übung ausgeführt:

❶ Im Liegestütz mit den Händen fest in den Boden pressen und die Fersen langsam in Richtung Boden bewegen.

❷ Das Gesäß nach oben schieben. Darauf achten, dass die Schultern entspannt, also weit weg von den Ohren sind. Die Schulterblätter aktiv auseinanderziehen. Der Nacken ist entspannt, der Blick geht zwischen die Füße. Für einen Moment in dieser Position verweilen und sich bewusst auf den Atem konzentrieren.

Alternative zu Schritt 2: Falls sich die Dehnung in den Beinrückseiten zu intensiv anfühlt oder unangenehm im unteren Rücken bemerkbar macht, einfach die Knie beugen.



❷ Alternative



DER KRIEGER

1 - VARIANTE

Dieses Asana dehnt die Hüfte, den Hüftbeuger und den Oberschenkel. Gleichzeitig wird der Geist fokussiert, was zu einem deutlichen Mehr an Konzentration und Aufmerksamkeit führt.

So wird die Übung ausgeführt:

- 1 Beim Ausatmen mit einem Fuß einen großen Ausfallschritt nach hinten machen, beide Füße sollten ungefähr hüftweit geöffnet sein. Den Oberkörper anheben und Stabilität finden.
- 2 Der vordere Fuß zeigt nach vorn, dann das Knie anwinkeln bis der Oberkörper parallel zur Matte ist und sich das Knie über dem Knöchel befindet. Die Beckenknochen sind auf beiden Seiten nach vorn ausgerichtet.
- 3 Bein Einatmen einen Arm nach oben Richtung Decke strecken und den anderen Arm am gestreckten Bein entlang tief nehmen. Der Blick ist nach vorne gerichtet, der Nacken bleibt entspannt.
- 4 Mit der nächsten Einatmung noch mehr Länge in der Wirbelsäule schaffen. Beim Ausatmen den Oberkörper leicht nach hinten nehmen, sodass eine leichte Rückbeuge ausgeführt wird.



Foto: Patrick Raulin

DIE KOBRA

Dieses Asana stärkt den gesamten Rücken und schenkt Länge im Nacken.

1 Mit dem Bauch flach auf eine Matte legen. Die Hände mit den Handinnenflächen auf Brusthöhe in die Matte drücken. Die Ellbogen zeigen dabei nach hinten oben. Einatmen und erst einmal nur die Stirn vom Boden heben, ruhig weiteratmen.

2 Beim Einatmen den Oberkörper anheben – dabei kommt die Kraft aus der unteren Rückenmuskulatur, nicht aus den Armen.

3 Beim Ausatmen das Becken Richtung Boden sinken lassen und das Schambein fest in den Boden pressen, Schultern nach hinten unten ziehen, dabei sowohl die Beinmuskulatur als auch das Gesäß lockerlassen. Wer die Haltung intensivieren will, drückt beim Einatmen die Arme durch.

4 Den Kopf in den Nacken legen und zur Decke blicken, der Mund ist leicht geöffnet, die Atmung fließt. Für mindestens sieben Atemzüge in der Haltung bleiben.

5 Zum Auflösen in umgekehrter Reihenfolge vorgehen. Die Stirn wieder entspannt auf der Matte ablegen.

