



## Yoga im Institut, Teil 2

# Kräftigen und straffen

Yoga-Übungen können dabei helfen, das Wohlbefinden zu steigern, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln und die Ausstrahlung zu verbessern. Im zweiten Teil unserer Serie lernen Sie die stehende Kopf-Knie-Stellung kennen, die sich besonders zur Unterstützung der Cellulitebehandlung eignet.

**E**ine Yogaübung wird in Indien als Asana bezeichnet. Die unterschiedlichen Asanas haben verschiedene Wirkungen auf die Befindlichkeit des Menschen. Mehr Kraft und Ausdauer, Entspannung in Stress-

situationen, innere Ruhe und Wohlbefinden lassen sich zum Beispiel durch kontinuierliches Üben von Yoga erreichen. Beschäftigt man sich intensiver mit Yoga, so wird man auch eine Veränderung im Seelenleben und eine feinere Wahrnehmung von sich selbst und anderen Menschen feststellen.

Die Wirkung einer Asana ist auch gegeben, wenn nicht gleich die Endform der Übung erreicht werden kann. Wichtig ist, dass niemand mit falschem Ehrgeiz über seine Grenzen geht. Jeder sollte in den Übungen nur so weit gehen, dass gleichzeitig der Atem noch frei fließen kann. Leiten Sie die Übungen mit Achtsamkeit an. Nur wenige Minuten konzentrierter Übung können genügen, um die Befindlichkeit Ihrer Kunden positiv zu beeinflussen. Sind Körper und Geist entspannt, kann eine kosmetische Behandlung ihre Wirkung sehr viel besser entfalten.

**Die stehende Kopf-Knie-Stellung** – Die Kopf-Knie-Stellung im Stehen ist eine kräftigende Übung. Neben der Stärkung im seelischen Bereich ist das Ziel eine Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur. Bei dieser Übung ruht das Gewicht auf den Füßen. Achten Sie darauf, dass Schultern, Nacken und

Oberarme entspannt sind. Der Atem soll frei fließen. Im Verlauf der Übung wird eine Spannung von den Oberschenkeln in Richtung Kreuzbein aufgebaut.

### So wird's gemacht

Die Person steht aufrecht, die Beine sind geschlossen.

- Hände vor der Brust falten, dann die Oberarme über den Kopf führen und falten. Kurz in dieser Position verweilen.
- Nun in die Stellung hineingehen, indem die Arme in natürlich fließender Bewegung in Richtung Boden gesenkt werden. Dabei die Hände wieder lösen.
- Die Hände berühren den Boden und der Blick wird so weit nach vorne gerichtet, dass die Daumen zu sehen sind. Die Knie müssen nicht zwingend durchgestreckt sein. Achten Sie zunächst darauf, dass Sie Schultern, Nacken und Oberarme als entspannt wahrnehmen. Dadurch entsteht eine sanfte Beruhigung.
- Wenn die Position stabil ist, kann langsam eine leichte Spannung in Richtung Kreuzbein aufgebaut werden.
- Beendet wird die Übung nach 30 bis 60 Sekunden durch ein rasches Nach-oben-Wachsen der Arme in die Ausgangsposition. Dann die Arme wieder senken und entspannen.

### So wirkt die Übung

Die stehende Kopf-Knie-Stellung kräftigt die Oberschenkelmuskulatur und hat eine straffende Wirkung auf die Haut in diesem Bereich. Deshalb kann sie unterstützend zur Cellulitebehandlung eingesetzt werden. Die Hüft-Lenden-Muskulatur wird außerordentlich gestärkt und Sie fördern damit eine schön aufgerichtete Wirbelsäule. Die Übung ist daher für Menschen, die viel im Sitzen arbeiten, besonders empfehlenswert. ■

**Sabine Leikep** | Die freie Journalistin verfügt über langjährige Erfahrung im Marketing in der Besonnungs- und Kosmetikbranche. Sie beschäftigt sich mit den Themen Kaizen (Unternehmensführungskonzept aus Japan), Wellness und Reisen ([www.leikep.de](http://www.leikep.de)).

