

Yoga im Institut, Teil 4

Einfach loslassen



Yoga-Übungen können dabei helfen, das Wohlbefinden zu steigern und die Ausstrahlung zu verbessern. In dieser Serie stellen wir Ihnen einige Yoga-Übungen vor. Vielleicht können Sie die eine oder andere Übung Ihren Kunden zeigen. Zum Erlernen der Übungen sollten Sie sich jedoch eine Yoga-Lehrerin/einen Yoga-Lehrer suchen.



Alles ist sehr schnell geworden in der heutigen Zeit. Die meisten Menschen sind überflutet von Informationen und müssen ständig unter vielen Möglichkeiten wählen, wie sie ihr Leben gestalten möchten. Bei vielen kommt es dadurch zu einer inneren Unruhe und zu unbewussten Verspannungen. Auf der anderen Seite ist der Wunsch da, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Auch hier ist die Auswahl unter zahlreichen Sport- und Wellness-Angeboten riesengroß und wirkt fast unüberschaubar. Die meisten Menschen möchten die Muskulatur stärken und den Körper fit halten, innere Ruhe und Kraft finden und etwas für die Ausstrahlung tun. Vielen fehlt die Zeit für mehrere Aktivitäten.

Mit Yoga-Übungen können Sie und Ihre Kunden gezielt etwas für den Körper sowie für die innere Ruhe und Gelassenheit tun. Wenn die Übungen unter fachkundiger Anleitung erlernt werden, dann können sie mit wenig Aufwand selbstständig durchgeführt werden. Heute stellen wir Ihnen eine Asana namens „Fisch“ vor, die die Beweglichkeit der oberen Wirbelsäule verbessert und das Loslassen erleichtert.

Der „Fisch“ – Der „Fisch“ zählt zu den klassischen Übungen des Yoga. Bei dieser Position stehen zwei Themen im Mittelpunkt: Loslassen und Neuanfang. Beim Üben ist darauf zu achten, dass Kopf, Nacken, Schultern und Gesicht „losgelassen“ werden und nicht angespannt sind. Dieses Loslassen sollte bei der Übung bewusst wahrgenommen und erlebt werden. Die Übenden lernen, gleichzeitig alle Gedanken an den Alltag mit dem Zurückneigen des Kopfes loszulassen, und sie erleben sich durch das Wahrnehmen des Körpers in der Gegenwart. Bei der Übung baut sich zwischen den Schulterblättern eine aktive Dehnung in der Brustwirbelsäule auf.

So wird's gemacht

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit geschlossenen Beinen. Die Arme liegen neben dem Körper, Handflächen nach unten.

- Schieben Sie beide Hände unter das Gesäß, so dass die Handinnenflächen nach unten liegen und die Daumen sich berühren. Die Ellbogen sollten möglichst nahe zusammen sein.

- Stützen Sie sich auf die Ellbogen auf und rutschen Sie etwas mit den Füßen nach vorne. Heben Sie den Brustkorb nach oben.
- Nun legen Sie den Brustkorb langsam nach hinten. Nehmen Sie die Schultern etwas mit nach unten, bis der Kopf am Boden aufliegt. Achtung: den Nacken nicht überstrecken!
- Erspüren Sie eine leichte Spannung in der Brustwirbelsäule, die zwischen den Schulterblättern ihren Ausgangspunkt hat.
- Lassen Sie den Atem frei fließen und achten Sie darauf, dass Kopf, Nacken, Schultern, Bauch und Beine entspannt sind.
- Versuchen Sie, den „Fisch“ ein bis zwei Minuten zu halten.

So wirkt die Übung

Der „Fisch“ fördert die freie Brustatmung, weil in dieser Position der Atem besser in den Brustkorb eindringen kann. Die Brustwirbelsäule wird tendenziell beweglicher. Wenn das „Loslassen“ von Kopf, Nacken, Schultern und Gesicht gelingt, empfindet man ein erstes Gefühl der Ruhe und gleichzeitig ein feines Wachsein. Die Rückwärtsbewegung in der Wirbelsäule regt dieses feinere Wachsein mit an. ■

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).

