

Yoga im Institut, Teil 5

Zur Ruhe kommen



Neben einer schönen Haut ist die Ausstrahlung ein wesentlicher Faktor für die Schönheit eines Menschen. Yoga-Übungen können dabei helfen, das Wohlbefinden zu steigern und die Ausstrahlung zu verbessern. Im fünften Teil unserer Serie lernen Sie eine Übung kennen, die hilft, „abzuschalten“ und zu entspannen.

Entspannung ist eines der Schlagworte, die im Hinblick auf Wellness oft gebraucht werden. Doch was ist „entspannt sein“? Man könnte es definieren als „frei von Anspannungen“. Eine bewusste oder auch unbewusste Anspannung entsteht oft durch Gedanken. Ereignisse, Begegnungen, Sorgen, Ängste, Probleme, unerledigte Aufgaben und Erinnerungen schwirren uns ständig durch den Kopf. Meist gelingt es nicht, dass wir uns auch nur für wenige Minuten von diesen „Plagegeistern“ befreien und wirklich zur Ruhe kommen können. Im Yoga gibt es Übungen, bei denen man lernen kann, innerlich loszulassen und einen ersten angenehmen, befreienden Zustand von innerer Ruhe zu finden. Durch das bewusste Loslassen und die Konzentration auf den Atem oder auf bestimmte Körperregionen kann es gelingen, die Gedanken des Alltags für kurze Zeit auszuschalten. Heute stellen wir Ihnen mit der liegenden Drehung eine Asana vor, die das Loslassen und Entspannen ermöglicht. **Liegende Drehung** – Die liegende Drehung ist eine sehr beliebte, ange-

nehme Bodenübung, die sich leicht ausführen lässt. Sie ermöglicht das Lösen von Verspannungen. Oft führen unbewusste Anstrengungen zu einem Gefühl des „Unter-Druck-Stehens“, das sich in Verspannungen im Bereich der Arme, Beine, Schultern und Stirn manifestiert. Mit dieser Asana kann man ein Feingefühl für den Körper entwickeln, das es ermöglicht, unbewusste Verkrampfungen zu lösen.

So wird's gemacht

- Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie das linke Bein an.
- Nun drehen Sie sich auf die rechte Seite und legen das angewinkelte Bein auf dem Boden ab.
- Führen Sie die rechte Hand zum rechten Knie und lassen Sie diese dort ruhen.
- Wenn Sie sich stabilisiert haben, dann bewegen Sie die linke Schulter in Richtung Boden und drehen den Kopf zur Mitte. Achten Sie darauf, dass die Drehung nur in der Schulterregion erfolgt und nicht im gesamten Rumpf. Sonst kann es zu Verspannungen kommen.

- Der linke Arm ruht am Boden oder auf der linken Hüfte. Sie können ein Kissen unter den Kopf legen, wenn das für Sie angenehmer ist.
- Wenn Sie Ihre Position stabilisiert haben, dann nehmen Sie ganz bewusst die verschiedenen Körperregionen wahr und lassen Sie diese „los“. Beginnen Sie bei den Gelenken der Beine (Fußgelenke, Knie, Hüften), dann kommen die Gelenke der Arme (Hand- und Fingergelenke, Ellenbogen, Schultern) sowie schließlich Stirn und Gesicht.
- Beobachten Sie, wie der Atem frei ein- und ausströmen kann. Greifen Sie nicht in den Atem ein, sondern beobachten Sie ihn nur.
- Verbleiben Sie in der liegenden Drehung für drei Minuten. Dann die Position langsam wieder lösen und die Übung zur anderen Seite wiederholen.

So wirkt die Übung

Wenn die Wirbelsäule vorsichtig zur anderen Seite gedreht wird, dann bewirkt das ein Gefühl von Ordnung; die Nerven im Rücken werden sanft belebt. Das bewusste Loslassen bestimmter Körperregionen bewirkt eine Lösung von Verspannungen vor allem im Schulter- und Nackenbereich. Zudem entsteht eine angenehme freie Atmung, die bis in den Bauchraum strömen kann. Das führt zu einer Erfrischung des erschöpften Körpers durch eine bessere Sauerstoffversorgung. Gelingt der Zugang zur Übung, kann eine angenehme Ruhe und ein Gefühl von Gelöstheit erlebt werden. ■



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).

