

## Yoga im Institut, Teil 6

# Mehr Beweglichkeit

Entdecken Sie für sich und Ihre Kunden den Yoga-Übungsweg. In dieser Serie stellen wir Ihnen zwölf verschiedene Yoga-Übungen vor; im sechsten Teil den „Pflug“, der die Spannkraft der Wirbelsäule fördert. Zum Erlernen der Übungen sollten Sie sich jedoch einen Yoga-Lehrer suchen.

**B**eweglichkeit ist eines der großen Themen unserer Zeit. Dank der Technik sind wir in allen Bereichen sehr mobil und flexibel geworden. Doch bei vielen Menschen ist die Beweglichkeit des eigenen Körpers eingeschränkt; besonders die Wirbelsäule ist oft recht unflexibel, was sich auf unsere bewegungsarme Lebensweise zurückführen lässt. Mit Hilfe von Yoga ist es möglich, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des ganzen Körpers zu verbessern. Mit ein wenig Ausdauer und Geduld lässt sich durch regelmäßiges und gezieltes Üben einiges für eine bessere Beweglichkeit des Körpers erreichen.

Wichtig ist, dass die Übungen behutsam durchgeführt werden; anfangs am besten unter fachkundiger Anleitung. Tasten Sie sich langsam an die Übungen heran. Sie müssen nicht gleich die endgültige Position erreichen. Es ist besser, sich durch konti-

nuierliches Üben der Idealform anzunähern. Heute zeigen wir Ihnen, wie Sie sich der Asana „Pflug“ annähern können, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert.

## So wird's gemacht

„Pflug“ (Vorübung) – Diese Asana fördert die gesunde Spannkraft der Wirbelsäule. Die Brustwirbelsäule erfährt eine Ausdehnung. Blockaden und Einschnürungen können sich lösen; die Mobilisierung der Wirbelsäule wird gefördert. Mit dieser Vorübung kann man sich langsam an den eigentlichen „Pflug“ herantasten, bei dem die Beine dann den Boden berühren.

- Legen Sie sich auf den Rücken und entspannen Sie Ihren Körper.

- Führen Sie beide Beine bei fließendem Atem über den Körper nach hinten, so dass sie etwa parallel zum Oberkörper sind. Versuchen Sie, die Knie durchzustrecken.

- Achten Sie darauf, dass Nacken und Schultern ganz entspannt bleiben. Der Atem soll frei fließen.
- Als nächsten Schritt können Sie versuchen, eine aktive Spannung aus der unteren Wirbelsäule in Richtung Becken und Beine aufzubauen.
- Zur Unterstützung können die Hände an die Wirbelsäule gelegt werden. Oder Sie platzieren einen Stuhl zum Auflegen der Füße hinter dem Kopf.
- Zu viel Ehrgeiz ist fehl am Platz. Üben Sie behutsam. Gehen Sie nur so weit in die Position, dass Sie Schultern und Nacken als gelöst wahrnehmen können.
- Halten Sie die Übung am Anfang etwa 30 bis 60 Sekunden. Gelingt dies, können Sie die Haltezeit bis auf drei Minuten ausdehnen.

## So wirkt die Übung

Durch den „Pflug“ wird die Wirbelsäule gekräftigt und gleichzeitig beweglicher. Allgemein ist eine sanfte Beruhigung zu spüren, indem der Übende auf den fließenden Atem horcht. Die inneren Organe werden bei dieser Asana sanft massiert und von Stauungen befreit, so dass eine Harmonisierung der Verdauung möglich ist. ■

**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)).

