

## Yoga im Institut, Teil 7

# Spannung spüren



Yoga-Übungen können dabei helfen, das Wohlbefinden zu steigern, ein neues Bewusstsein für den Körper und das eigene Seelenleben zu finden und die Ausstrahlung zu verbessern. In diesem Teil unserer Serie lernen Sie die Kopf-Knie-Stellung kennen, eine der wichtigsten Grundstellungen im Yoga.

**D**as Sanskritwort Chakra bedeutet Rad oder Kreis. Es beschreibt das blütenförmige Aussehen der Energiezentren. Oft werden die Chakren als Energiewirbel beschrieben, die durch ständig kreisende Bewegungen für den Austausch der unterschiedlichen Energien des Menschen mit dem Kosmos zuständig sind. Eine gute Praxis der Yoga-Übungen kann bestimmte Energiezentren beleben, so dass dies selbst für Anfänger innerhalb einiger Wochen spürbar wird. Die Belebung kann als Wärme und Kraftfülle beim dritten Zentrum im oberen Bauchraum wahrgenommen werden. Werden die Energiezentren durch Yoga-Übungen belebt, so entsteht ein Gefühl von Gestärktsein – verbunden mit innerer Ruhe.

**Kopf-Knie-Stellung** – Diese Asana ist eine der wichtigsten Grundstellungen im Yoga. Bei der Kopf-Knie-Stellung lernen Sie, aktiv die Wirbelsäule auszu dehnen. Die Ausdehnung erfolgt aus der Mitte der Wirbelsäule, aus dem dritten Energiezentrum. Bei die-

ser Übung werden Sie verschiedene Spannungen im Körper spüren. Ziel ist es, diese Spannungen bewusst wahrzunehmen und dabei gelassen zu bleiben. Kopf, Nacken und Schulterbereich sollen entspannt bleiben und der Atem soll frei fließen.

### Ausführung der Übung

Setzen Sie sich auf die Unterlage mit geradem Rücken und gestreckten Beinen. Am Anfang ist es hilfreich, die Knie ein wenig vom Boden abzuheben (5 bis 10 cm). Dann fällt es leichter, eine Spannkraft aufzubauen.

- Führen Sie die Arme über den Kopf und strecken Sie sich hoch hinaus. Die Hände berühren sich, der Brustkorb wird angehoben.

- Nun beugen Sie sich langsam nach vorne. Behalten Sie dabei zunächst die Längs Streckung bei. Führen Sie die Hände in Richtung Fußspitzen. Gehen Sie behutsam vor und versuchen Sie, den Oberkörper aus dem Bereich des mittleren Rückens zu dehnen.

- Öffnen Sie die Arme nochmals zur Seite, bevor Sie Knöchel, Schienbeine, Zehen oder die Fußsohlen mit den Händen umgreifen – je nach individueller Möglichkeit. Während Sie die Arme geöffnet halten, können Sie darauf achten, wie der Atem frei fließt.

- Achten Sie bewusst auf Anspannungen in den unterschiedlichen Körperregionen.

- Bleiben Sie anfangs ein bis zwei Minuten in dieser Position.

- Zum Beenden der Stellung die Arme zügig nach oben über den Kopf führen und dann wieder senken.

### Wirkung der Übung

Die Kopf-Knie-Stellung fördert die gesunde Spannkraft der Wirbelsäule. Wenn man nach mehrmaligem Üben diese Position länger halten kann (3 bis 5 Minuten), dann wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule angeregt. Durch die Dehnung im Rücken werden die Nervenbahnen gestärkt, was eine angenehme Beruhigung fördert. Die Auseinandersetzung mit den Körperspannungen kann bewirken, dass die psychische Spannkraft gestärkt wird. Der Stoffwechsel wird stark angeregt. Dies kann sich positiv auf die Durchblutung der Haut auswirken und das Hautbild verbessern. ■



Die Kopf-Knie-Stellung fördert die Spannkraft der Wirbelsäule

**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)).

