

Yoga im Institut, Teil 10

Konzentration auf das Ich



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. Im zehnten Teil unserer Serie steht mit dem Andreaskreuz eine Asana im Mittelpunkt, die die Wahrnehmung des eigenen Körpers fördert.

Durch die vielfältigen Anforderungen des modernen Lebens fühlen sich immer mehr Menschen wie aufgerieben. Sie haben das Gefühl, durch die zahlreichen Erledigungen und auftauchenden Schwierigkeiten die eigene Mitte zu verlieren, nicht mehr „zentriert“ zu sein.



Das Andreaskreuz fördert die Wahrnehmung des eigenen Körpers

Yoga-Übungen, die konzentriert ausgeführt werden, können uns dabei unterstützen, uns wieder zu sammeln, Abstand vom äußeren Treiben zu gewinnen und wieder das Gefühl, „bei sich selbst zu sein“, zu erlangen. Bei erfolgreicher Yoga-Praxis finden wir ein natürliches Gefühl von Ruhe und „Geordnetsein“. Das eigene Befinden macht sich oft auch in den Gesichtszügen bemerkbar. Bei entspannten Gesichtszügen haben es Fältchen schwerer, sich dauerhaft einzugraben. Das Andreaskreuz ist zum Beispiel eine Asana, in welcher die übende Person lernen kann, sich selbst konzentrierter wahrzunehmen und in der Folge davon eine angenehme Ruhe zu erleben. Da im Andreaskreuz die Gleichgewichtslage des Körpers bewusst erlebt wird, entsteht hieraus eine ausgleichende und beruhigende Wirkung.

Ausführung der Übung

Beim Andreaskreuz ist es wichtig, eine klare bewusste Wahrnehmung zu entwickeln. Die Arme und Beine sind in gleicher Breite geöffnet. Die übende Person sollte spüren, dass der Brustkorb vorne leicht angehoben und der Nacken- und Schultergürtel fein entspannt ist. Schließlich wird

wahrgenommen, wie der Atem frei ein- und ausströmen kann.

- Konzentrieren Sie sich zunächst auf einen stabilen Stand und lassen Sie den Atem frei fließen. Öffnen Sie die Beine etwa 80 cm breit, so dass Sie noch bequem und sicher stehen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.

- Führen Sie jetzt die Arme nach oben. Der Abstand zwischen den Händen sollte dem zwischen den Beinen entsprechen. Der Brustkorb wird vorne sanft angehoben.

- Achten Sie darauf, dass der Atem immer frei weiterfließen kann.

- Drehen Sie nun die Handflächen mit dem Daumen nach hinten und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Der Kopf ist gerade.

- Nehmen Sie gezielt wahr, wie der Nacken- und Schulterbereich fein entspannt bleibt und der Körper in einer feinen Durchstreckung in der Form des Andreaskreuzes bleibt.

- Bleiben Sie bis zu einer Minute in dieser Haltung. Mit zunehmender Übung können Sie die Haltezeit auf zwei Minuten erhöhen.

Wirkung der Übung

Das Andreaskreuz wirkt ausgleichend und beruhigend. Gleichzeitig entsteht eine angenehme Aktivierung und Belebung, die man im Nachhinein noch spüren kann. Die Wirbelsäule wird sanft gestreckt und gedehnt. Dadurch erfährt die Muskulatur eine feine Kräftigung.

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).



Foto: Wolfgang Uhl