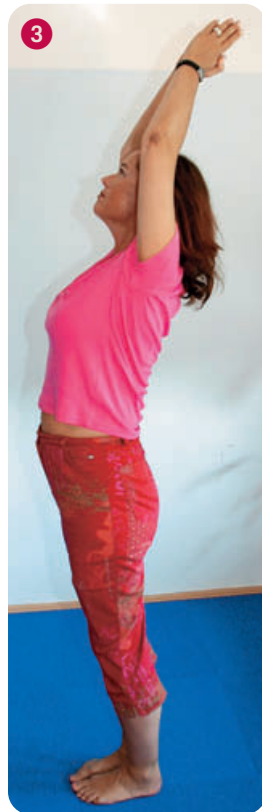


Yoga im Institut, Teil 11

Die Mitte finden



Entdecken Sie für sich und Ihre Kunden den Yoga-Übungsweg. Im elften Teil unserer Serie lernen Sie den „Sonnenlauf“ kennen, eine Übung, die hilft, sich zu „zentrieren“, ganz bei sich zu sein.



Seine Mitte finden, sich zentrieren, im Hier und Jetzt leben – das sind Aussagen, die man heutzutage oft hört oder liest. Anscheinend ist diese Fähigkeit in unserer technisierten Welt vielen Menschen abhanden gekommen. Die Rastlosigkeit beschränkt sich keinesfalls nur auf das Berufsleben; inzwischen gibt es sogar schon das Wort „Freizeitstress“. Selbst im Fitnessstudio wird beim Training nebenbei ein Film angeschaut und beim Laufen in der Natur

darf der MP3-Player nicht fehlen. Da verwundert es nicht, dass vielen Menschen die Fähigkeit zur Achtsamkeit und Wahrnehmung der momentanen Situation verloren gegangen ist. Das Praktizieren von Yoga ist eine Möglichkeit, dieser Entwicklung gegenzusteuern und die Fähigkeit des „Sich-Sammelns“ zu schulen. Heute stellen wir Ihnen den „Sonnenlauf“ vor – eine Übung, die hilft, die eigene Mitte bewusst zu erleben.

Ausführung der Übung

Der „Sonnenlauf“ – Die Übung besteht aus zwei Phasen: einer ein- bis zweiminütigen Ent-

spannungsphase und einer dynamischen Phase des Aufrichtens.

Entspannungsphase:

- Stellen Sie sich entspannt mit geschlossenen Beinen hin und lassen Sie den Oberkörper locker nach vorne hängen, so dass die Hände den Boden berühren (siehe Bild 1). Falls nötig, die Knie etwas abwinkeln.

- Spüren Sie die Entspannung bis in die Oberarme, Handgelenke und Finger. Es wird noch keine aktive Dehnung der Wirbelsäule aufgebaut. Der

Atem kann frei fließen. Bleiben Sie ein bis zwei Minuten in dieser entspannten Haltung.

Dynamische Phase des Aufrichtens:

- Führen Sie die Handflächen zueinander, dehnen Sie sich nach vorne und dann langsam in einer großen bogenförmigen Bewegung nach oben (siehe Bild 2).

- Wenn die Hände etwa senkrecht über dem Kopf sind, können Sie den Brustkorb vorne sanft anheben. Dadurch wird eine feine Aufrichtung in der Brustwirbelsäule angeregt.

- Führen Sie die Hände etwas hinter den Kopf. Gehen Sie nur so weit, dass die Schultern noch entspannt sind (siehe Bild 3). Bleiben Sie drei Sekunden in dieser Endstellung.

Wirkung der Übung

Die Entspannungsphase mit dem Hängenlassen des Oberkörpers bewirkt eine angenehme Entspannung im Schultergürtel. Der freie Atemfluss wirkt natürlich beruhigend. Die dynamische Phase fördert ein angenehmes Erleben des Aufgerichtetseins in der Brustwirbelsäule. Die übende Person lernt, die Bewegung so auszuführen, dass eine natürliche Zentrierung, ein Gefühl des feinen Gedehtseins, in der Brustwirbelsäule entsteht. „Konzentration entwickeln“ bedeutet bei der Übung des „Sonnenlaufs“, diese Bewegung so einzustudieren, dass ein Gefühl des „Zentriertseins“ im Brustraum entsteht. ■

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