



Yoga im Institut, Teil 12

Spannkraft verbessern

Entdecken Sie für sich und Ihre Kunden den Yoga-Übungsweg. Im zwölften und letzten Teil unserer Serie lernen Sie „Waage“ kennen, eine Yoga-Übung, durch die Sie die Spannkraft der Wirbelsäule gezielt verbessern und gleichzeitig die Fähigkeit zum mutigen Handeln trainieren können.

Noch nie hatten die Menschen in der westlichen Welt so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie heute. Ob beruflich oder privat – die Fülle der Möglichkeiten ist schier grenzenlos. Ob es sich um die Berufswahl, die Art zu leben oder um Entscheidungen im privaten Bereich handelt: Wir sind ständig herausgefordert, Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen erfordern Mut und Entschlossenheit. Dabei ist es wichtig, auch einmal die eigene „Komfortzone“ zu verlassen. Wer den Schritt aus dem gewohnten Umfeld wagt, etwas riskiert und ungewöhnliche Wege geht, hat die Möglichkeit, sich weiter zu entwickeln.

Heute stellen wir Ihnen mit der Waage eine Yoga-Übung vor, mit der Sie die Spannkraft der Wirbelsäule gezielt verbessern und gleichzeitig die Fähigkeit zum mutigen Handeln trainieren können. Obwohl die Endposition eine Herausforderung darstellt, kann die Waage von allen gesunden Menschen ausgeführt werden. Jeder geht so weit in die Position, wie es individuell möglich ist. Gehen Sie eher leicht und spielerisch an die Übung heran und bemühen Sie sich nicht krampfhaft, sie perfekt auszuführen. Durch das wiederholte Üben gelingt die Waage immer besser und kann ihre Wirkung entfalten. Und so wird die Übung ausgeführt:

- Stellen Sie sich aufrecht hin und setzen Sie das rechte Bein ca. 20 cm nach vorne. Das linke Bein wird um ca. 90 Grad nach innen gedreht.
- Führen Sie jetzt die Arme nach oben über den Kopf.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein und stellen Sie sich mit dem hinteren Bein nur auf die Zehenspitzen. Bleiben Sie vorbereitend ca. 10 Sekunden in dieser Position. Achten Sie auf entspannte Schultern.
- Führen Sie nun den Oberkörper nach vorne und gleichzeitig das hintere Bein nach oben. Sie müssen nicht gleich die waagrechte Linie erreichen. Achten Sie nun auf die fließende Atmung die Sie im Brustkorb gut spüren können sowie eine entspannte Schulter- und Nackenpartie.
- Das Standbein sollte gestreckt sein. Die horizontale Ausdehnung erfolgt aus dem Bereich des Beckens.
- Halten Sie die Position anfangs etwa 15 Sekunden und steigern Sie die Haltezeit allmählich auf eine Minute.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Wirkung der Übung

Die Waage verbessert die Spannkraft in der Wirbelsäule. Wer diese Asana regelmäßig übt, der kann mit der Zeit im Sitzen eine aufrechte Haltung ohne Anstrengung einnehmen. Die Beine erfahren ebenfalls eine Kräftigung. Gelingt Ihnen die Ausführung im richtigen Sinn, so spüren Sie, wie der ganze Körper von einer angenehmen energetischen Wärme durchströmt wird. Dazu ist es wesentlich, den Nacken- und Schultergürtel ganz entspannt zu lassen. Bei der Waage müssen Sie den sicheren Stand auf zwei Beinen verlassen und sich in eine ungewöhnliche Körperlage in der Horizontalen begeben. Das Gleichgewicht zu halten ist hier eine Herausforderung. So können Sie in der Waage die Fähigkeit zum mutigen, entschlossenen Handeln trainieren. ■



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