

# Yoga – ein Weg zu mehr Beweglichkeit, innerer Ruhe und geistiger Freiheit

Urdhva Prasrita Padasana



*In unserer modernen Welt sind wir durch Hektik, pausenlose Sinnesreize und wachsende Anforderungen in Beruf und Freizeit ständig in Gefahr, unsere innere Mitte zu verlieren. Yoga ist ein Weg, wieder aufzutanken, zu lernen auch kleine Dinge wahrzunehmen und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und Emotionen zu schärfen. Dadurch stärken wir unsere körperlichen, geistigen und emotionalen Fähigkeiten und erlangen bzw. behalten unser seelisches Gleichgewicht.*

Yoga ist der Oberbegriff einer ganzen Reihe von Übungs- und Meditations-techniken. Es ist eine seit Jahrtausenden praktizierte Methode Körper und Geist gleichermaßen zu entwickeln und der ältesten Wissenschaften die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Yoga ist weder Sport noch Religion, sondern ein körperliches und geistiges Training, das zu mehr Gesundheit und Beweglichkeit führt, Energie

und Lebensfreude stärkt. Yoga ist kein Ersatz für physio- oder psychotherapeutische Behandlung!

## Asanas für einen starken Rücken

Werden Sie selbst aktiv und beugen Sie Rückenschmerzen gezielt vor. Ein paar Minuten täglich helfen schon um gesund und beweglich zu bleiben.

von Birgit Pörtl, [www.yogazeit.at](http://www.yogazeit.at)

## Urdhva Prasrita Padasana

Wirkung: Dehnung Beinrückseite und unterer Rücken

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihr rechtes Knie auf, indem Sie Ihre rechte Ferse zum Gesäß ziehen. Heben Sie nun beim EINATMEN Ihr linkes durchgestrecktes Bein hoch und legen Sie beide Arme hinter ihrem Kopf ab. Umfassen Sie jetzt beim AUSATMEN den linken Unterschenkel mit Ihren Händen und ziehen das gestreckte Bein Richtung Brust. Beim

EINATMEN ziehen Sie Ihr linkes Bein wieder hoch und legen Ihre Arme gestreckt hinter dem Kopf ab. Wiederholen Sie diese Übung 6-MAL für jedes Bein.

## Bujangasana

Wirkung: Kräftigt die tiefliegenden Rückenmuskeln

Legen Sie sich auf den Bauch und platzieren Sie Ihre Hände so unter den Schultern, dass die Fingerspitzen mit den Schultern abschließen. Heben Sie nun mit der Kraft Ihres Rückens den Oberkörper langsam hoch, wobei Ihre Ellbogen nah am Körper bleiben. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Schulterblätter dabei nicht zusammenziehen und die Wirbelsäule lang bleibt. Der Nacken ist eine gerade Verlängerung der Wirbelsäule um ihn nicht zu stauchen. AUSATMEND legen Sie nun den Kopf wieder ab.

Halten Sie die Asana für 8-10 Atemzüge und Wiederholen sie diese Übung 3 Mal.

Bujangasana



Interesse? Mehr Infos über Yoga finden Sie in der yoga.ZEIT – 4x jährlich neu im Zeitschriftenhandel oder bequem per Abo in Ihrem Briefkasten!  
[www.yogazeit.at](http://www.yogazeit.at)