

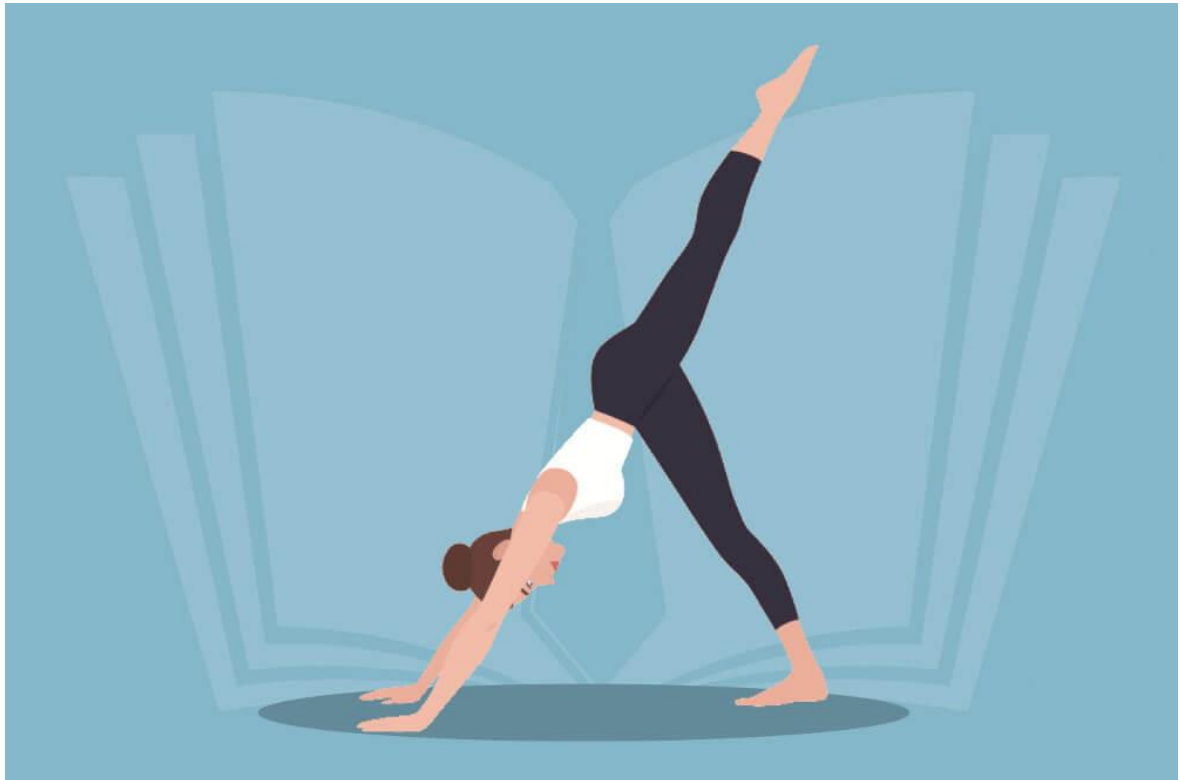
Yoga Übungen für Fortgeschrittene

- **Der einbeinige herabschauende Hund**

Sie beherrschen bereits den oben beschriebenen herabschauenden Hund? Dann probieren Sie sich doch einmal an einer Variation: Der einbeinige herabschauende Hund (Eka Pada Adho Mukha Svanasana).

Das macht die Yoga Übung deutlich schwieriger und erfordert bessere Körperspannung.

Begeben Sie sich dafür wie bereits beschrieben in den herabschauenden Hund. Anschließend strecken Sie ein Bein gerade nach hinten und oben aus. Achten Sie darauf, dass Ihr gestrecktes Bein, Ihr Oberkörper und Ihre Arme eine Linie bilden.

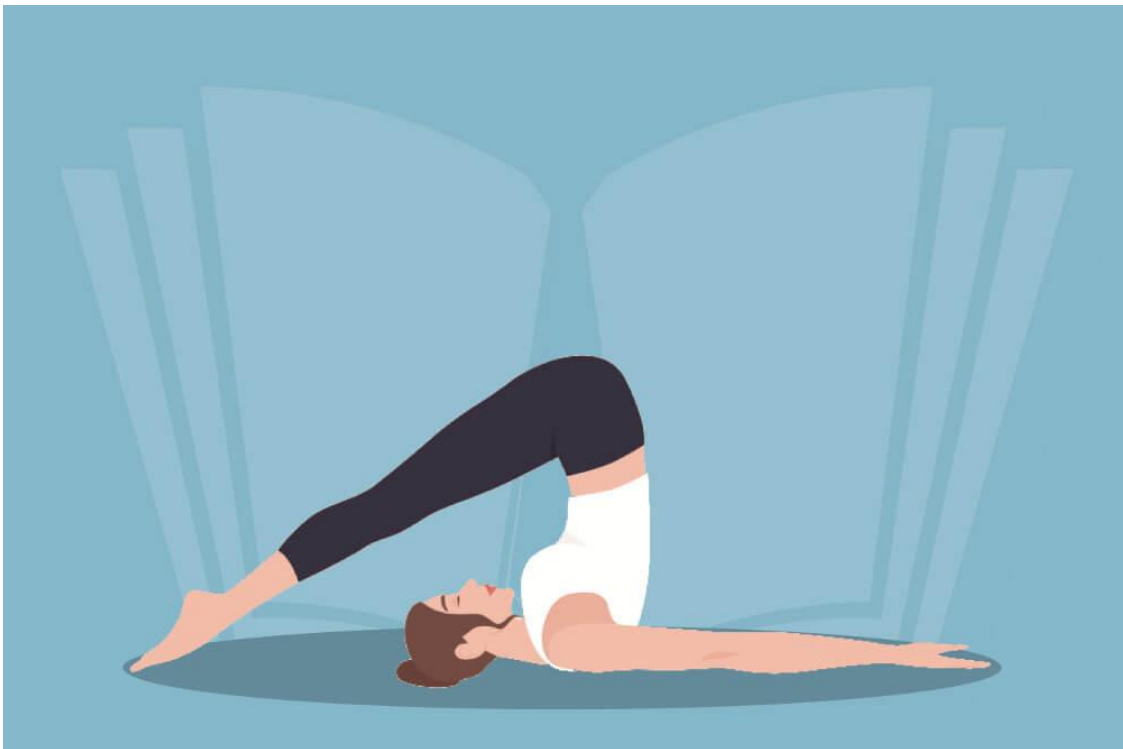


• Der Pflug

Ein wenig mehr Gelenkigkeit braucht es, um diese Yoga Übung ausführen zu können. Der Pflug – oder Halasana – sorgt vor allem für eine starke Dehnung des Rückens sowie der Beinmuskulatur.

Als Ausgangsposition für den Pflug dient der Schulterstand. Aus diesem führen Sie beim Ausatmen erst ein, beim nächsten Atemzug dann das zweite Bein nach hinten über Ihren Kopf. Stellen Sie die Fußspitzen auf den Boden. Strecken Sie dann die Arme seitlich neben Ihrem Körper flach auf dem Boden nach vorne aus.

Wichtig ist, dass Ihr Hals und Kopf gerade bleibt und auf der Brust liegt. Wenn Sie noch nicht so weit fortgeschritten sind, können Sie einen Stuhl hinter sich stellen. Statt die Füße bis auf den Boden zu führen, können Sie diese dann auf dem Stuhl ablegen.



• Die Taube

Zu den Yoga Übungen für Fortgeschrittene zählt auch die Taube (Eka Pada Rajakapotasana). Diese Position hilft dabei, die Hüfte zu öffnen, die Oberschenkel zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Zudem sorgt sie für einen entspannten Geist und baut Stress ab.

Beginnen Sie die Yoga Übung im Vierfüßlerstand. Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorne und legen Sie Ihr Knie und den Unterschenkel flach auf den Boden zwischen Ihre Hände. Den Fuß winkeln Sie vor Ihrem Körper an. Das linke Bein strecken Sie möglichst gerade und flach nach hinten und stellen den Fuß auf die Zehenspitzen.

Richten Sie Ihren Oberkörper auf, strecken Sie den Rücken durch. Falls es Ihre Beweglichkeit zulässt, können Sie eine leichte Rückenbeuge machen und sich nach hinten lehnen. In der Variante der Yoga Übungen für Fortgeschrittene (siehe Abbildung) können Sie zusätzlich das hintere Bein im Knie anwinkeln und Ihren Fuß greifen.

