



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp des Monats Dezember 2006: „Schultern lockern und Namaste“

von Simone Mohini Hug, Yoga-Lehrerin

Schultern lockern

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und am besten vorne, auf die vordere Kante. Also nicht anlehnen, so dass der Rücken rund werden könnte. Im Yoga geht es auch viel darum, die Wirbelsäule zu strecken, so dass die Lebensenergie fließen kann. Das heißt also, den Rücken und Brustkorb aufgerichtet zu halten; und dann nehmen sie mal die Hände an die Schultern: rechte Hand an die rechte Schulter und linke Hand an die linke Schulter. Dann beginnen wir, mit den Schultern zu kreisen. Ganz oft haben wir in unserem heutigen Leben Schulterbeschwerden und dann ist es ganz gut, wenn man diese Übung für einige Momente macht. Das ist zwar keine klassische Yoga-Übung, aber sie dient dazu, die Schultern zu lockern. Danach können wir gleich die klassische Yoga-Übung anhängen.

Namaste

Wir falten die Hände vor dem Herzen. Diese Übung kommt ihnen jetzt vielleicht vor, als wären sie in der Kirche und würden beten. Diese Haltung ist aber auch eine Yoga-Übung. Sie drückt aus, dass wir uns in unserem Herzen sammeln. „Namaste“ heißt diese Haltung. Die Hände sind also vor dem Herzen aneinander gelegt. Die Arme befinden sich parallel zum Boden. Der Brustkorb ist hochgehoben. Die Schultern sinken nach hinten unten. Jetzt können sie mal die Handwurzelknochen, das heißt den unteren Teil der Hände, zusammendrücken, so dass sich der Brustkorb hebt. Dann atmen sie mal ganz tief ein und aus. In dieser Haltung können sie den ganzen Brustraum füllen und sich die Lungen ausdehnen lassen. Spüren sie so für einen Moment beim Ein- und Ausatmen wie der Brustkorb sich weitet, wie die Lungen sich füllen, und dann wieder ausatmen. Die Lungen leeren. Und wieder einatmen. Die Lungen füllen. Bauch und Brustkorb hebt sich. Und dann beim Ausatmen wieder lösen. Jetzt senken sie die Hände, aber bleiben sie in der Aufrichtung. Versuchen sie noch für einen Moment ganz gerade zu sitzen und weiter zu atmen. Sehr hilfreich ist es dabei die Augen zu schließen. So können wir uns ganz auf die Atmung konzentrieren. Atmen sie so jetzt noch drei tiefe Atemzüge ein und aus. Spüren sie die Aufrichtung im Brustkorb und die Aufrichtung im Rücken.

Diese Übung „Namaste“ kann man immer wieder machen, wenn man merkt, man muss sich äußerlich und damit auch innerlich wieder aufrichten.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Simone Mohini Hug , 0441 – 57 06 52 8

www.diemobileyogaschule.de

e-mail: diemobileyogaschule@gmx.de