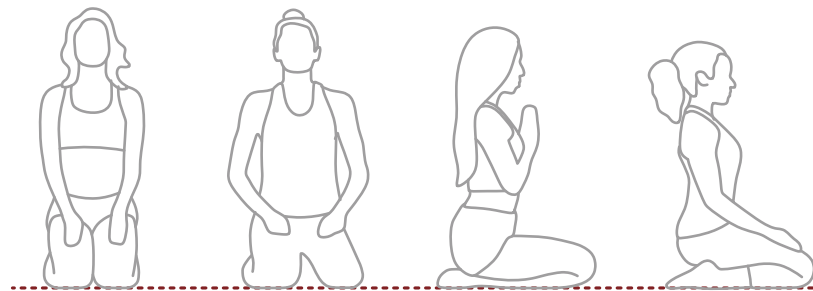


Yoga-Pose der Woche:

Die Helden-Pose



Diese Beginner-Pose ist ein richtiger Allrounder. Ähnlich wie die schon vorgestellte Lotus Pose, wird auch diese Position gerne als Ausgangsposition für eine Meditation benutzt. Aber auch in einer normalen Yogasession dehnt die Übung insbesondere den Quadrizeps, einen Muskel des Oberschenkels. Sie kann auch zwischendrin als achtsame Zwischenpose eingesetzt werden, um bewusst seinen Körper zu beobachten und ein wenig zu entspannen.

Für Leute mit Knieproblemen ist die Übung jedoch nicht geeignet. Um die Pose bei einer längeren Haltedauer, wie zum Beispiel bei einer Meditation bequemer zu gestalten, empfiehlt es sich, ein gerolltes Handtuch unterzulegen.



Auch Meditationskissen oder Meditationsbänke eignen sich sehr gut (zu bestellen in unserem Mindful Business Life Shop).

In die Ausgangsposition dieser Übung gelangen Sie, indem Sie sich auf Ihre Knie setzten. Nun beginnen Sie langsam Ihre Füße auseinander zu ziehen, während die Knie gleichzeitig eng zusammengedrückt bleiben. Ziel der Pose ist es, mit dem Gesäß die Matte oder das Sitzkissen zu berühren.

Haben Sie das erreicht, können Sie auch in unterschiedlichen Varianten weitere Körperteile einbinden. Wenn Sie gleichzeitig noch die Arme gerade in die Luft strecken und sich nach hinten lehnen, dann dehnen Sie zusätzlich noch effektiv den Rücken. Wichtig hierbei ist natürlich, dass der Po den Boden nicht verlässt.

Bildrechte/Copyright: www.dimensions.guide.com