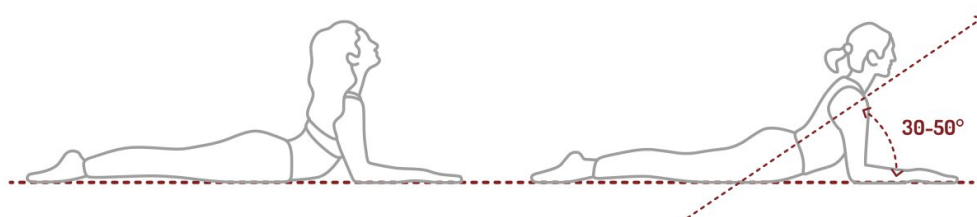


Yoga-Pose der Woche:

Die Sphinxs Pose



Die Sphinx-Pose ist eine vielseitige Anfängerübung, welche vor allem den Rücken dehnt. Nebenbei werden auch die Brustmuskeln, die Schultern, die Bauchmuskeln sowie die Wirbelsäule aktiv angespannt. Da sie beinahe den gesamten Oberkörper aktiviert und zusätzlich noch variiert werden kann, ist sie vor allem in der Krankengymnastik sehr beliebt. Außerdem gilt sie in der passiven Version (Halten der Übung) auch als effektives Entspannungsasana.

Um sich in die Ausgangsposition der Pose zu begeben, einfach flach auf den Bauch legen. Der Spann der Füße sollte flach auf der Matte liegen und zu Beginn können Sie auch gerne entspannt den Kopf zur Seite ablegen und erst mal entspannen.

Die Übung beginnt, indem Sie langsam Ihren Oberkörper mit den Unterarmen nach oben drücken. Die Oberschenkel verlassen hierbei nie die Matte. Wünschen Sie eher die entspannende Variante, lassen Sie auch den Großteil des Bauches auf dem Boden.



Für eine aktivere Ausführung heben Sie den Bauch leicht an und stützen sich gleichzeitig mit den Handflächen ab. Nun halten Sie diese Position etwa 30 Sekunden, bevor Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurückbegeben und tief atmend nachspüren. Die Sphinx ist eine Vorübung zur Kobra oder den heraufschauenden Hund. Wir setzen sie bewusst bei Yoga-Anfängern ein, um das Körpergefühl zu trainieren.

Bildrechte/Copyright: www.dimensions.guide.com