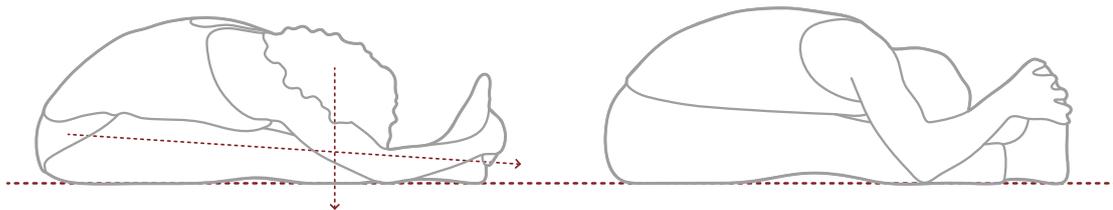


Yoga-Pose der Woche:

Die Vorwärtsbeuge



Sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana), auch als sitzende Beuge bekannt, ist eine meditative Yoga-Pose, die hilft, Stress abzubauen. Die gesamte Wirbelsäule wird aktiviert und gedehnt, dadurch weiten sich die Abstände zwischen den Wirbeln und geben den Nervenbahnen mehr Raum. Anfänger empfinden sie oft als sehr anstrengend, da sie deutlich macht, dass wir Zivilisationsmenschen verklebte Faszien haben, was uns typische Symptome entlang der Wirbelsäule beschert.

Gerade für Yoga-Neulinge ist es wichtig, beim Beugen nichts zu erzwingen. Beweglichkeit kommt mit der regelmäßigen Übung, von Mal zu Mal ein Stückchen mehr. Menschen mit akuten Wirbelsäulenbeschwerden sollten diese Art der Übungen in Rücksprache mit ihrem Arzt machen.

Die Sitzende Vorwärtsbeuge wird gegen Ende einer Yoga-Sequenz ausgeführt, wenn der Körper aufgewärmt ist. Sie ist eine tiefe und beruhigende Dehnung für Wirbelsäule, Schultern, Becken und Oberschenkel.



Um diese Pose durchzuführen, setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und angezogenen Fußspitzen hin. Beugen Sie sich mit rundem Rücken nach vorne, wenn möglich mit der Nase die Knie berühren. Atmen Sie von der Hüfte aus in die Vorwärtsbeugung ein und aus, bei jedem Ausatmen versuchen Sie ein Stückchen tiefer zu kommen. Halten Sie sich je nach Beweglichkeit an Schienbeinen, Knöcheln oder Füßen fest. Die Dehnung dürfen Sie deutlich spüren, Schmerzen jedoch nicht.

Bildrechte/Copyright: www.dimensions.guide/element/yoga-seated-forward-bend